అన్నయ్యశాస్త్రి, రాచకొండ

హఠయోగప్రదీపిక

చెన్నపురి, 1926

Record no. 603

Annayyaśāstri, Rācakoṇḍa

Haṭhayōgapradīpika

Cennapuri, 1926

Record no. 603

Bibliographic Record Target

అన్నయ్యశాస్త్రి, రాచకొండ.

హఠయోగప్రదీపిక / స్వాత్మారామయోగీందవిరచితం. యోగమార్గప్రకాశిక / యుగళదాస యోగీంద్ర విరచితం ; రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థ సహితము.- చెన్నపురి : వావిళ్ల రామస్వామిశాస్త్రులు అండ్ సన్స్, 1926.

20, 280 p., (18) leaves of plates. :ill. ;23 cm.

Record no. 603

Annayyaśāstri, Rācakoṇḍa.

Haṭhayōgapradīpika / Svātmārāmayōgīndaviracitaṃ. Yōgamārgaprakāśika / Yugaḷadāsa yōgīndra viracitaṃ ; Rācakoṇḍa Annayyaśāstrigāricē vrāyabaḍina Āṃdhraṭīkātātparyaviśēṣārtha sahitamu.- Cennapuri : Vāviḷla Rāmasvāmiśāstrulu aṃḍ Sans, 1926.

20, 280 p., (18) leaves of plates. :ill. ;23 cm.

Record no. 603

6707.

6707

ఓమ్.

శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రవిరచిత

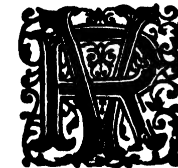
హఠయోగప్రదీపిక

శ్రీమత్పరమహంస శ్రీయుగళదాసయోగీంద్రవిరచిత

యోగమార్గప్రకాశిక

బ్రహ్మశ్రీ, రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారిచే వ్రాయబడిన

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్య విశేషార్థసహితము.



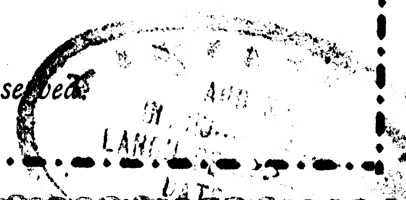
(ముఖ్యమగుయోగాసనపటములతో)

చెన్నపురి:

వావిళ్ల. రామస్వామిశాస్త్రులు అండ్ సన్స్

వారిచే బ్రకటితము.

1926



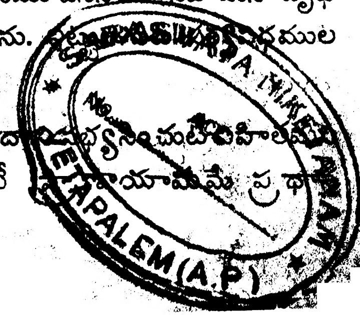
పీ ఠి క.

శ్లో. సర్వభూతస్థితం యోమాం భజేత్యేకత్వమాస్థితః,
సర్వథా వర్తమానోపి సయోగీ మయివర్తతే. ౩౧
ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున,
సుఖంవా యదివా దుఃఖం సయోగీ పరమో మతః. ౩౨
చంచలం హి మనః కృష్ణప్రమాథిబలవద్దృఢం,
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయో రివ సుదుష్కరమ్. ౩౪
అసంయతాత్మనాయోగో దుష్ప్రాపఇతి మే మతిః,
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తు ముపాయతః. ౩౬

శ్రీభగవద్గీత ఆత్మసంయమయోగము.

మహాశయులారా! శ్రీభగవద్వాక్యములను, పైనుదాహరింపఁబడినవానిం బరికింపుఁడు. యోగము ప్రధానమనియు, నదిలేక మనోనిగ్రహము శక్యముకాదనియు, అభ్యాసవైరాగ్యములచే నంతఃకరణము స్వాధీనముచేసికొనలేనివానికి యోగము సాధ్యముకాదనియు, మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసములేక సమకూడదనియు స్పష్టముగా భగవంతుఁ డుపదేశించి యర్జునునిమనస్సంశయములం బాపెను. "తస్మా ద్యోగీ భవార్జున" యన్న యుపదేశము ప్రధానమని చెప్పక తప్పదు. మనోనిగ్రహములేక యేవేదాంతము పనికిరాదు. మాటలుచెప్పుట కుపకరించునే గాని తాఁ దరింప నుపకరింపదనుట నిక్కువము. కావున యోగము ప్రధానమని, వైరాగ్యమునకు నింటికిం బునాదివలె ముఖ్యమనియు నమ్మఁదగు.

ఆయోగము ప్రతిమానవున కొక్కరీతిగానుండ వీలులేదు. కర్మములు బహువిధములు. వానిగతులు పెక్కురీతులుగలవి. వానిననుభవించుతనువులు నానాభంగులు. కావునఁ గర్మానుసారము యోగము నభ్యసింపవలసియుండును. ఇంతియ కాక యోగాభ్యాసము చిరంతనముగాఁ జేయఁదగినది. కొలఁదికాల మభ్యసించి మాననయితిగాదు. దానఫలములేదు. నిరంతరాభ్యాసముచేసినచో నది మనోదృఢత్వము నాపాదించును. దాన సకలసిద్ధులు గలుగును. [illegible] విధముల యోగము ప్రధానమని యెన్నఁదగియున్న యది.



ఇందుఁ బ్రాణాయామయోగము మొదటిది. దా[illegible]భ్యసించుట[illegible] సకలవిధు లుపదేశించుచున్నవి. ఆచమించినవెంటనే [illegible]యామమే ప్రధా[illegible]

కర్తవ్యమని తెల్పునిశాస్త్రములే లేవని గట్టిగాఁ జెప్పఁదగియుండును. సంధ్యావందనము మొదలు సర్వవిధు లీయోగమునే చెప్పుచున్నవి. ఈవిషయమునుదెల్పుచు మహాత్ములు త్రిపురాసారసముచ్చయమునందు,

శ్లో. వర్షత్రయాభ్యాసవశా దతీత మనాగతం వేత్త్యలినీలకేశః,
విషం న దేహే క్రమతే తదీయే దష్టే సుఘోరై రపి పన్నగేంద్రైః.

అని నొక్కి వక్కాణించిరి. యోగము ప్రధానమని దీనినుండి తేలినదికదా! మఱియుఁ జంచలబుద్ధిగలవారలకు నీప్రాణాయామయోగము చాలదు. హఠయోగమురీతి నభ్యసింపవలసియుండును. హఠయోగము యోగిజనాధారము.

శ్లో. అశేషతాపతప్తానాం సమాశ్రయమఠో హఠః,
అశేషయోగయుక్తానా మాధారకమఠో హఠః.

అని హఠయోగప్రథమోపదేశమందుఁ జెప్పఁబడినది. ఈవిద్య గోప్యమనియు నుపన్యాసాదులయందు దీని వెదఁజల్లరాదనియు నపు డది ఫలింపఁదనియు నందే వర్ణింపఁబడియె.

శ్లో. హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా,
భవేద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్వీర్యా తు ప్రకాశితా.

ప్రకటింపఁజేయఁబడిన నదియేల ఫలింపదని ప్రశ్నముచేయువారు పెక్కుమందికలరు కాని వారికి సమాధానముచెప్పుట యంత సులభముకాదు. అట్లని యూరకుండుట యసమర్థతనుదెల్పును. మంత్ర మనుమాటకు రహస్యమనునర్థము కలదు. మననముచేయువారల రక్షించునని దాని వ్యుత్పత్త్యర్థము. సర్వమంత్రమును పుస్తకములో వ్రాసియుండఁగా నొకఁడు నేర్చుకొని మంత్రించినసర్పదష్టుఁడు మృతుఁడగుటయే సంభవించును. అదియే గురునుండి యుపదేశరూపమునలభించిన జీవదానక్షమమగును. ఇది యనుభవమేకాని రహస్యముకాదు. దీనికిం గారణమేమని యెంతదూర మాలోచించినను జక్కఁగాఁ దోఁచుటలేదుకాని శాస్త్రము భగవన్నిర్మితమనియు, దాని ననుసరింపక యల్పబుద్ధితోఁ గారణముల నెమకఁ బ్రయత్నించినఁ దోఁపదనియు, వచింప నలవిగాక, ఫలించునట్టిశక్తి దానియందున్నందున నసత్యమని ఘోషింప వీలులేక, నాస్తికులనోరు మూయింపఁజాలియున్న యొకశక్తి శాస్త్రవిధియందున్నట్లు అంగీకరింపక తప్పకున్నది. కాఁబట్టియే పరోపకృతికై దేహము నర్పించిన దధీచిప్రభృతులు యోగవిద్యను రహస్యముగా నుంచిరి. కేవలభక్తిపరవశులైనవారికిఁ దెల్పి, తెల్పుటమాత్రమే చాలదని వారిని జెంత నునుచుకొని యభ్య

సించుపద్ధతులఁ దెల్పుచు వారి కందు సన్మార్గము కనఁబడినదని తోఁచినపిదప వారిని బంపుచుందురని తెలియవచ్చుచున్నది.

యోగాభ్యాసనిరతులకుఁ బెక్కునియమము లుండవలయును. లేకున్న నది ఫలింపదు.

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః,
జనసంగశ్చ కాల్యం చ షడ్భిర్యోగో వినశ్యతి.

ఆర్యులారా! చూచితిరా. ఎట్టివిధుల ననుసరింపకున్న యోగము ఫలింపదో, ఎంతచక్కగా వ్రాయఁబడినదో. ఇంతియకాక,

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,
అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి సర్వయోగే ష్వతంద్రితః.
న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం న చ తత్కథా,
క్రియైవ కారణం సిద్ధే స్సత్యమేతన్న సంశయః.

అను నీమొదలగువిషయములం జూచినమేను గగుర్పాటొందక మానదు. కలికాలమున మనశ్చాంచల్య మెక్కువగనుండుట సహజముకాన హఠయోగాభ్యాస మత్యావశ్యకమనుట నిర్వివాదాంశవిషయము. కాఁబట్టి యిట్టిగ్రంథము తెనుఁగుటీకతోను, విశేషాంశములతో నుండుట ముఖ్యమని యెల్లరకుం దోఁపక మానదు. అట్టిగ్రంథము లేకుండనేల యను నూహచే నీగ్రంథమును జక్కఁగా ముద్రింపఁబూనితిమి.

హఠయోగశాస్త్రమునకుఁ దోడుగా లోకానుగ్రహతత్పరత్వమున శ్రీమత్పరమహంసయుగళదాసయోగీంద్రవిరచితమగు యోగమార్గప్రకాశికను గూడ ముద్రించితిమి. ఈగ్రంథరాజమునందు హఠయోగమునఁ జెప్పఁబడని యనేకవిషయములు విపులముగఁ జెప్పఁబడియున్నవి.

జ్ఞానాదృతే న ముక్తిస్స్యా ద్యద్యోగేన వినా న హి,
స చ యోగః పురాప్రోక్తో హ్యభ్యాసాదేవ సిధ్యతి.

యనునందలి రెండవశ్లోకమే తన్మహిమమును జెప్పక చెప్పుచున్నది. దీనిం గూర్చి పెంచివ్రాయుట యనవసరమని విరమించితిమి.

దీనిని ముద్రింపఁబూనియుండఁగా శ్రీకాశీనివాసులును, బహుచరిత్రగ్రంథకర్తలును, మామిత్త్రులునగు బ్రహ్మశ్రీ రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారు చెన్నపురికి వచ్చిరి. ఆతరుణముననే ఆంధ్రశ్రీమద్రామాయణమును ముద్రించునిమిత్తము

బ్రహ్మశ్రీ జనమంచి శేషాద్రిశర్మగారును వచ్చియుండిరి. మాయీపూన్కి ప్రశంసార్హమని వీరిరువురును దెల్పుటచేఁ బూనితిమి. దీనికిఁ జక్కని తెనుఁగుటీకయు, విశేషార్థమును శ్రీఅన్నయ్యశాస్త్రిగారు వ్రాసియీయ ననుమతించిరి. తన్మిత్రతములగు శేషాద్రిశర్మగారు వారని బ్రోత్సహించి పద్ధతులం దెల్పిరి. ఇట్టు లీమహాగ్రంథము వెలువడఁగల్గినది. మాప్రయత్నమునకు మిగులఁ దోడ్పడిన వీరిరువురకు మాకృతజ్ఞత నేతన్ముఖమునఁ దెల్పుచున్నవారము. తక్కినవి శేషాంశములు గ్రంథమే తెల్పును గాన నిట వ్రాయక వదలితిమి. ఈసద్గ్రంథమును బఠించి యీరీతిని యోగముల నభ్యసించిన ముక్తులగుదురనుట నిర్వివాదాంశము. బుధలోక మీగ్రంథము నాదరింపకపోరనునట్టినమ్మకము మాకున్నది. ఈరీతిగా నాంధ్రభాషయం దిట్టిగ్రంథరత్నము లేదన్నకొఱంతను దీర్పఁబూనిన మాయీప్రయత్నము సజ్జనాదృతిం గాంచుఁగాతమని వారకకోరుచు నింతటితో విరమించుచున్నారము. ఎందేని స్ఖాలిత్యములున్న ద్వితీయముద్రణమునఁ దీర్తుము.

ఇట్లు విన్నవించువిధేయుఁడు,
వావిళ్ల. వేంకటేశ్వరశాస్త్రులు.

శ్రీః.

హఠయోగప్రదీపిక

విషయసూచిక.





శ్రీః.

యోగమార్గప్రకాశిక

విషయసూచిక.

ఓమ్.

శ్రీవిద్యారణ్యస్వామికృత

బ్రహ్మవిద్యాశీర్వాదపద్ధతిః.

శ్లో॥ హృదయకమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం
హరిహరవిధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యానగమ్యమ్,
జననమరణభీతిభ్రంశి సచ్చిత్స్వరూపం
సకలభువనబీజం బ్రహ్మచైతన్యమీడే.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాన్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదేవాహమస్మీతి దృఢజ్ఞానసిద్ధి ర్భూయాత్.

నలుమోముల వేలుపు మొదలుగా స్థావరములు తుదగాఁగల శరీరములయందు నొక్కటియేయగు నేచైతన్యముగలదో అదియే నేను. అను దృఢజ్ఞానసిద్ధి యలవడుఁగాక. దృఢజ్ఞాన మనఁగా-శంకాతంకములులేని నిశ్చలజ్ఞాన మని భావము.

2. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్త మవిఘ్నేన బ్రహ్మణ్యవస్థితం భూయాత్.

లయవిక్షేపకషాయరసాస్వాదములనుండి కాపాడఁబడిన నాచిత్తము అంతరాయముచేఁ గొట్టుపడక పరబ్రహ్మమునందు నుండుఁగాక. తత్పరత నొందుఁగాక యని తాత్పర్యము. లయమనఁగా-అలస్యనిద్రలయందు దేనిచేతనైనను వృత్తిరహితమగునది. విక్షేపమనఁగా-వృత్తిబహిరున్ముఖమైనది. కషాయమనఁగా-రాగాదిదోషములచే బహిర్గతమైన సంస్కారవిశేషము. రసాస్వాదమనఁగా-యోగనిష్ఠునకు సమాధ్యవస్థయందు విక్షేపజనితచింతానివృత్తిచే నెట్టి యానంద ముత్పన్నమగునో తదనుభవము. ఈనాలుగు (లయవిక్షేపకషాయరసాస్వాదములు) నిర్వికల్పసమాధికి విఘ్నము లని తెలియందగు.

3. నిత్యనిర్వికారాసఙ్గాద్వితీయపరిపూర్ణ సచ్చిదానన్ద స్వప్రకాశ చిదేకరస బ్రహ్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్

ఎప్పటికినుండి వికారశూన్యమై సంగములేక అద్వితీయమై సంపూర్ణమై సచ్చిదానందమై స్వతఃప్రకాశమై చిదేకరసమై తనరారు బ్రహ్మానుభవసిద్ధి చేకూరుఁగాక.

4. అహమాదిదృశ్యవిలక్షణాస్మత్ప్రత్యయానుభూత ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

నేను లోనగుదృశ్యములకు వేఱుగా నేననే విజ్ఞానముచే ననుభవింపఁబడుచున్న ప్రత్యక్చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి గలుగునుగాక. దృశ్యమనఁగా-కంటికిఁ గనఁబడుపదార్థము. ప్రత్యక్కు అనఁగా-కనఁబడక అంతర మనఁదగునది.

5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖణ్డ సచ్చిదానన్దానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

సజాతీయవిజాతీయస్వగతభేదశూన్య మగునఖండసచ్చిదానందానుభవసిద్ధి చేకూరుఁగాక. సజాతీయమనఁగా-తనజాతియందుఁ దనకుఁ గలభేదము. గోవులలో నొకదానికిని వేఱొకదానికిని గల భేదమువంటిది. విజాతీయ మనఁగా-మఱియొకజాతియందుఁ దనకుఁగలభేదము. గోజాతికి అశ్వమురీతి. స్వగతభేద మనఁగా-తనకుఁ దనయంగములయందుఁ గలభేదము. అవునకుఁ గొమ్ములు లోనగువానిరీతిగా అని యెఱుంగవలయును.

6. నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాఽద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై సత్యమై పరమానందమై యద్వితీయమై యున్నబ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక. నిత్య మనఁగా-ఎప్పటికి నశింపకుండునది. శుద్ధ మనఁగా-స్వచ్ఛమైనది. బుద్ధ మనఁగా-జ్ఞానమయమైనది. సత్య మనఁగా-సర్వప్రమాణములచే లేదన్నశంక కలుగకుండునది. పరమానంద మనఁగా-దానికిమించినయానందము లేనిది. అద్వితీయమనఁగా-దానివంటిది రెండవదిలేనిది.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానన్దలక్షణబ్రహ్మాభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

స్వగతాదిభేదములులేని సచ్చిదానందలక్షణ మగుబ్రహ్మాభిన్నకూటస్థస్వరూపసర్వసాక్షి యగు చిద్రూపానుభవసిద్ధి చేకూరుఁగాక. స్వగతాదిభేదములు ముందుఁ జెప్పఁబడినవి. కూటస్థుఁ డనఁగా-చలనములేనివాఁడు.

8. స్వాత్మనోఽన్యత్వేన ప్రతిభాతం సకలం సాక్ష్యం జగత్ స్వాఽవిద్యావిలసితత్వేన స్వాఽనన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్యద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

తనయాత్మకు వేఱుగా అంపబడు సాక్ష్యముగా నున్నప్రపంచమును దన యజ్ఞానముచేఁ బ్రవేశించుస్థితిచేత తనకు వేఱుగాకయుండు ఆత్మనుమాత్రమే అనే యద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్వేన కరతలామలక వదహంబ్రహ్మాఽస్మీత్యప్రతిబన్ధాపరోక్షబ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

అసంభావనావిపరీతభావనలు లేక కరతలామలకమురీతి నేను బ్రహ్మ నను నపరోక్ష బ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారము దృఢమగుఁగాక.

10. యో బ్రహ్మాది స్తమ్బపర్యన్తానాం సర్వేషాం ప్రాణినాం దేహమధ్యే తత్తద్దేహసాక్షిత్వేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తి సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూప మిత్యేవం రూపాత్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

బ్రహ్మమొదలు స్తంబపర్యంతము సకలజీవులయొక్క దేహమధ్యమున నాయాశరీరసాక్షిత్వముగాఁ బ్రకాశించుచున్న పరిపూర్ణాత్మగలదో, అట్టి యీపరమాత్మ కేవల మోక్షేచ్ఛగలపురుషుఁడ నగు నాస్వరూపమే యగునాత్మ సాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢమగునుగాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్మాయామయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్తీతి తత్త్వనిశ్చయో మే దృఢీభూయాత్.

ఈప్రపంచమంతయు నాత్మయే. దృశ్యమగురూపరసాదిజగత్తు మాయయే. ఇది నిక్కముగా లేదు. అనుతత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢముగా నెలకొనుఁగాక.

12. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసవశాత్ జ్ఞానరక్షా తపస్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేతత్పఞ్చప్రయోజనసిద్ధిర్భూయాత్.

వాసన నశించుటవలనను, మనస్సునశించుటవలనను, తత్త్వజ్ఞానము నలవాటుచేసికొనుటవలనను సంభవించిన జ్ఞానరక్షాతపస్సిద్ధి సర్వసమత్వము దుఃఖనివృత్తి సుఖావిర్భావము లయిదుప్రయోజనములసిద్ధి కలుగుంగాక. వాసన యనఁగా-ఏదియు నాలోచింపక కలుగుక్రోధప్రభృతులవృత్తికి హేతువగుచిత్తముయొక్క సూక్ష్మాకృతిరూపసంస్కారము. ఇది శుద్ధాశుద్ధభేదంబుల ద్వివిధముగా నుండును. దంభాహంకారాది దుర్గుణరూపాసురసంపద అశుద్ధవాసన ఇదియే మలినవాసనయనియుఁ జెప్పఁబడు. లోకవాసన, శాస్త్రవాసన, దేహవాసన అను నీమూఁడును మలినవాసనయం దంతర్భూతములగు పైవానికి వేఱగు జ్ఞానసాధనమగు దైవీసంపద శుద్ధవాసన యని చెప్పంబడు. ఇదియే శుభవాసన యను నామాంతరముగలది. తక్కినవి సులభములు.

13. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వాసనాక్షయః సమ్యగ్భూయాత్.

మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అను శుభవాసనాదృఢాభ్యాసమువలన రాగాదిమలినవాసనానాశము చక్కఁగఁ గలుగునుగాక. మైత్రియనఁగా-సాధుస్నేహము. కరుణ యనఁగా-దీనులపైఁ గల్గుదయ. ముదిత యనఁగా-సత్కార్యకర్తలయందుఁ గల్గుసంతోషము. ఉపేక్షయనఁగా-తృణమువలె దుర్జనులయందుఁ బ్రియాప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరన్తరాత్మానుసంధానవశాన్మనసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతాకారేణాత్మపరిణామో దృఢీభూయాత్.

అనవరత మాత్మానుసంధానముచేయుటవలన మనస్సునకు వృత్తిస్వరూపపరిణామము నివృత్తియగుటచే నిరోధింపఁబడిన స్థితిరూపమైన యాత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక. వృత్తి యనఁగా-జ్ఞాన మని యర్థము. ఇయ్యది ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతిభేదముల నయిదువిధములుగ నుండు.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనాభ్యాసబలాద్విషయాసక్తిః ప్రజ్ఞామాన్ద్యం కుతర్కో విపర్యయదురాగ్రహశ్చేతి వర్తమానప్రతిబన్ధచతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబన్ధాఽపరోక్షబ్రహ్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

శమాదిషట్కసంపత్తినిగలిగిన శ్రవణమనననిదిధ్యాసముల యభ్యాసమువలనవిషయాసక్తి, ప్రజ్ఞామాంద్యము, కుతర్కము, విపర్యయదురాగ్రహము ననువర్తమానప్రతిబంధము అను నీనాల్గింటి నివృత్తివలనఁ బ్రతిబంధములేని యపరోక్షబ్రహ్మసాక్షాత్కారము దృఢమగునుగాక. విషయాసక్తి యనఁగా-చిత్తమునకు విషయములచేఁ గల్గెడి కోరిక. బుద్ధిమాంద్యమనఁగా-గ్రహణధారణపటుత్వము బుద్ధికి

లేకుండుట. కుతర్కమనఁగా-నిరర్థకతర్కముచే శ్రుతికిఁగల యర్థమును విరుద్ధముగా గ్రహించుట. విపర్యయదురాగ్రహమనఁగా-తాఁబట్టినపట్టును సాధించితీఱవలయునని యుక్తిలేకపోయినను హఠముపూనుట. ఈనాల్గు శమాదిషట్కసంపత్తిచేతను శ్రవణమనననిదిధ్యాసములచేతను దొలఁగును.

16. ఉపక్రమాదిబహువిధలిఙ్గై రశేషవేదాన్తానా మద్వైతే బ్రహ్మణి తాత్పర్యావధారణం దృఢం భూయాత్.

ఉపక్రమము లోనగు నాఱులింగములచే సకలోపనిషత్తులకు నద్వైతపరబ్రహ్మమునందుఁ దాత్పర్యనిశ్చయము చేయుట దృఢముగాఁ గల్గునుగాక.

17. శ్రీగురుముఖా చ్ఛ్రుతస్యాఽద్వితీయవస్తునో వేదాన్తానుగుణయుక్తిభి రనవరత మనుచిన్తనం భూయాత్.

శ్రీగురుముఖముగా విన్న యద్వైతమును వేదాంతమున కనుగుణమైనయుక్తులచే సదా చింతించుట లభించునుగాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయాన్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానన్దాత్మప్రత్యయ ప్రవాహో నిరన్తరం భూయాత్.

విజాతీయదేహాదిప్రత్యయము (అనఁగా జ్ఞానము) అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదానందాత్మసంబంధజ్ఞానము సర్వకాలసర్వావస్థలయందును జక్కఁగా నలరుఁగాక. అంతరితమనఁగా-తనకన్న నన్యవస్తువు కలదనుజ్ఞానము లేకుండుట.

19. అసంగోఽహం చిదాత్మాఽహ మితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

నే నసంగుఁడను. చిదాత్మను. అనే ప్రత్యగాత్మయం దునుపఁబడువృత్తిశూన్యసంస్కారభేదమాత్రముగాను, సూక్ష్మస్వరూపముగాను అమరియున్నచిత్తమున ఆత్మసంబంధిస్వరూపభూతపరమానందము సదా ప్రకాశించుచుండుఁగాక.

20. అహ మాత్మా సాక్షీ కేవలచిన్మాత్రస్వరూపో నాజ్ఞానం తత్కార్యంచ కింతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాద్వయం బ్రహ్మైవాహమస్మీత్యభేదేనావస్థానస్సమాధిర న్తస్సమాధినా దృగ్దృశ్యవివేకే బహిస్సమాధినా బ్రహ్మసర్గవివేకే చ దృఢే జ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహాభిమానో విజ్ఞాతమాత్మతత్త్వశ్చ సదా భూయాత్.

ఆత్మను నేను. సాక్షి. కేవలచిన్మాత్రుఁడను. నాకజ్ఞానము, తత్కార్యము లేదు. నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తపరమానందాద్వయపరబ్రహ్మముగ నే నున్నవాఁడను. అను అభేదసమాధి. ఆంతరసమాధిచే దృగ్దృశ్యవివేకము, బాహ్యసమాధిచే బ్రహ్మసర్గవివేకము దృఢముగాఁ దెలియఁబడినపుడు ఆరెండువివేకములచేత నీఁడు దేహాభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మతత్త్వమును దెలిసికొనినవాఁడుగను సదాయుండుఁగాక.

21. దేహా ద్బహిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తుష్వపి సర్పధారాదిషు రజ్జురివ వ్యాప్తః సచ్చిదానన్దలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశబ్దేనోచ్యతే. అన్తరహమాదిదృశ్యవిలక్షణోఽస్మత్ప్రత్యయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్ చిన్మాత్రరూపః

సాక్ష్యాఖ్యో యో జీవాత్మా స ఏవావరశబ్దే నోచ్యతే. పరశ్చాసావవరశ్చేతి పరావరః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మన్తర్బహిః పరరూపేణావరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగభిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతేఽహంవా త్వమసీతి శ్రుత్యనుసారేణాహం బ్రహ్మాస్మి బ్రహ్మైవాహమస్మీతి వ్యతిహారేణాఖణ్డైకరసత్వేన సాక్షాత్కృతే సతి తేన పరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కారేణాస్య పరావర బ్రహ్మసాక్షాత్కృతవతో మమ హృదయగ్రన్థిభేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వకర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

శరీరమునకు వెలుపల నామరూపాత్మకసకలవస్తువులందును, సర్పము ధార లోనగువానియందు దారమువలె వ్యాపించియున్న సచ్చిదానందపరమాత్మ యేదియో, అదే పరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది. లోపల నే నను దృశ్యవిలక్షణమైన ప్రత్యయసంబంధముతోఁగూడిన ప్రత్యక్చిన్మాత్రస్వరూపమైన సాక్షియనుపేరునఁ బరఁగు జీవాత్మ యెద్దియో, అద్ది అపరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నయది. పరావరమనఁగా ప్రత్యగభిన్నపరమాత్మయని తెలియఁదగు. ఆపరమాత్మయే అంతర్బహిర్భాగములందు పరరూపముగను, అపరరూపముగ నుండునది. వాస్తవముగా విచారించిన పరావరమను విభాగము లేనిదిగానుండు ప్రత్యగభిన్నపరావరబ్రహ్మము. భగవంతా! దేవా! నీవే నేను. నేనే నీవు. అను శ్రుత్యుక్త (తేఽహంవా త్వమసి) బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను అను వ్యతిహారముచేత నఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపఁబడఁగా నపుడు దానిచేత (ఆపరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కారముచేత) ఇది చేయించెడి నాకు హృదయగ్రంథిభేదమును సకలసంశయనివారణము, సర్వకల్మషక్షయమునైన పరమపురుషార్థము ప్రకాశమగునుగాక.

22. అహఙ్కారాత్మనో రేకత్వభ్రమనివృత్తిరూపోఽయం గ్రన్థిభేదో దృఢో భూయాత్.

అహంకారము, ఆత్మ అనునట్టి యీరెండు నొక్కటియే అనుభ్రాంతి నివృత్తిచేయించునట్టి యీగ్రంథిభేదము దృఢమగునుగాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తో న వా; వ్యతిరిక్తత్వేఽపి కర్తృత్వాదిధర్మయోగీ న వా; అకర్తృత్వేఽపి తస్య బ్రహ్మణోఽభేదోఽస్తి వా న వా; అభేదేఽపి తజ్జ్ఞానం కర్మాదిసహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలేఽపి ఆత్మా సాక్షీ వా కర్తా వా; సాక్షిత్వేఽప్యస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తద్బుద్ధ్వా వేదితుం శక్యం వా న వా; శక్యత్వేఽపి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తిరస్తి వా న వా; మమ పరమార్థతో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతేఽపి ఇతఃపరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభావేఽపి ఇదానీం మమ జీవన్ముక్తత్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తత్వేఽపి వర్తమానదేహపాతానన్తరం విదేహముక్తి ర్భవిష్యతి వా న వా; తత్ప్రాప్తావపి కాలాన్తరేషు పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాది సర్వసంశయనివృత్తి ర్భూయాత్.

ఆత్మ దేహాదులకన్న ఇతరమా? కాదా? ఇతరమైనచో కర్తృత్వాదిధర్మసంబంధము కలదియా? కాదా? కర్తృత్వరహితమైనను దానికిని బ్రహ్మమునకు నభేదముకలదా? లేదా? అభేదమున్నప్పటికిని దానిసంబంధమగుజ్ఞానము కర్మాదులతోఁగూడి ముక్తిసాధనమగునా? కాదా? ప్రత్యేకమైనప్పటికిని ముక్తికి సాధనమా? ప్రత్యేకముగానైనను ఆత్మ సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిత్వము ఉండినప్పటికిని దీనికి బ్రహ్మత్వముకలదా ? లేనేలేదా? బ్రహ్మత్వముండినను అజ్ఞానముచేతనే దెలిసికొనఁదగునా? సాధ్యమేకాదా? సాధ్యమైనప్పటికి ఆ తెలివిచేతనే మోక్షముకలదా? కలుగదా? పరమార్థముగా నాలోఁచింపఁగా నాకు బ్రహ్మత్వముకలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదైనను తత్స్వరూపసాక్షాత్కారము నాకగునా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను దీనికంటె వేఱుగుకృత్యముకలదా? లేదా? కర్తవ్యము లేకపోయినప్పటికి నాకిపుడు జీవన్ముక్తికలదా? లేదా? జీవన్ముక్తికలదైనప్పటికి వర్తమానదేహము పోయినతర్వాత విదేహముక్తి సంభవించునా? సంభవింపదా? అది సంభవించినను కాలాంతరములందు మరల జన్మముకల్గునా? కల్గదా? అను నీలోనగుసంశయములన్నియు నివృత్తియగుంగాక.

24. అనారబ్ధానా మాగామిజన్మహేతునా మనేకకోటి జన్మార్జితానాం ప్రారబ్ధవ్యతిరిక్తానాం సఞ్చితకర్మణాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

ఆరంభింపనిదియు, భవిష్యజ్జన్మములకు హేతువగునదియు, అనేకజన్మసముపార్జితము, ప్రారబ్ధము నకు భిన్నమగునదియు నగు సంచితకర్మ నివృత్తిరూపముక్తి చక్కఁగాఁ గలుగుఁగాక.

25. యత్పూర్ణానన్దైకబోధస్య బ్రహ్మాహమస్మీతి బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్ర పర్యవసానే బుద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

పూర్ణానందైకబోధమగు నా బ్రహ్మమును నేనను బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్ర నిశ్చయమునందు నాబుద్ధి సదా నిలిచియుండుఁగాక.

26. యస్మిన్కాలే ద్వైతభావం నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్కాలే ఉపలభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మానన్ద ఇతి బ్రహ్మానన్దానుభవసిద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఏతరుణమున ద్వైతము గోచరింపదో, నిద్రయు రాదో, ఆసమయమందు వేద్యమగు నేసుఖమో అది బ్రహ్మానందమను బ్రహ్మానందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగునుగాక.

27. మనోవ్యాపారభావసమయే యత్సుఖం భాసతే తత్సుఖ మాత్మస్వరూపమిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యగావిర్భూయాత్.

ఎపుడు మనోవ్యాపారము శూన్యమగునో, ఆతరుణమున నేసుఖము గోచరమగునో ఆసుఖమాత్మస్వరూపమను నాత్మనిశ్చయము బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

28. స్వప్నస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తథైవ జాగ్రదపి స్వాతిరేకేణ నాస్తీత్యాఽద్వితీయాత్మానుభవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

స్వప్నము తనకు వేఱుగానట్లు జాగ్రదవస్థయు, తనకు వేఱుగాదనెడు నద్వితీయాత్మానుభవము కల్గునుగాక.

29. వాసనాక్షయమనోనాశాభ్యాం నిర్వాసనే వృత్తిశూన్యే చిత్తే సంశయవిపర్యయదోషద్వయాఽభావేన ప్రతిబన్ధాఽభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

వాసనానాశము, మనోలయము అను నీరెండింటిచే, వాసనావృత్తిశూన్యమగు చిత్తమునందు సంశయవిపర్యయములను రెండుదోషములు లేనికారణమునఁ బ్రతిబంధము కలుగదుకాన దానఁగల్గిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపఁబడకయుండునట్లుగా రక్షింపఁబడినదగుఁగాక.

30. పఞ్చమ్యాదిభూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తౌ సంపాద్యమానాయాం ద్వైతాభాసాభావేన సంశయ విపర్యయ ప్రసంగాభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞానమబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

పంచభూమికలు మొదలు మూఁడుభూమికల స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి లభించునపుడు ద్వైతము స్ఫురింపదు గాన సంశయవిపర్యయప్రసంగము లేదు. కాఁబట్టి దానఁగల్గిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపఁబడని రీతి రక్షింపఁబడుఁగాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్యవస్థాచతుష్టయే యశ్చిద్రూపాత్మా మణిసూత్రమివానుస్యూతతయా నిరన్తరం భాసతే సచ్చిద్రూపాత్మైవాహమస్మీ శరీరత్రయం నాహమస్మీత్యన్వయవ్యతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య వ్యావృత్తిం తత్సాక్షిచైతన్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతో మమ శరీరత్రయవ్యతిరిక్తత్వానుభవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

స్వప్నమందు స్థూలదేహము గోచరింపకపోయినను జాగ్రత్త మొదలు నాలుగవస్థలలో చిత్స్వరూపమగు నేయాత్మ మణులయందు దారమురీతి సదా గోచరించుచున్నదో, చిత్స్వరూపమగు నాయాత్మయే నేను, శరీరత్రయము నేనుగాను. అని యన్వయవ్యతిరేకములచే త్రివిధశరీరశూన్యత్వమును, దాని సాక్షిచైతన్యానువృత్తియును జూచుచుండునాకు శరీరత్రయవ్యతిరేకస్థిత్యనుభవము బహిర్గత మగునుగాక.

32. భగవన్తం పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజతో మమోపర్యనుగ్రహార్థం భగవాన్ వాసుదేవ ఆత్మభావస్థః సన్ వివేకరూపేణ భక్తప్రసాదస్నేహాసిక్తేన మద్భావనాభినివేశవాతేరితేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారవత్ప్రజ్ఞావర్తినా విరక్తాన్తఃకరణాదికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్తరాగద్వేషాకలుషితనివాతాపవరకస్థేన నిత్యప్రవృత్తైకాగ్ర్యే ధ్యానజనితసమ్యగ్దర్శనభాస్వతా జ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజమవివేకతో జాతం మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహాన్ధకారం తమోనాశయత్విత్యాశీర్నిరన్తరం భూయాత్.

భగవచ్ఛబ్దవాచ్యుఁడు పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించు నాయందు ననుగ్రహించుకొఱకు వాసుదేవుఁడు ఆత్మస్థితిగానున్న వివేకరూపభక్తప్రసాదస్నేహముచే (తైలముచేఁ) దడుపఁబడినదియు, నాభావనయను నభినివేశవాయువుచేఁ బురికొలుపఁబడినదియు, బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారముగల ప్రజ్ఞయనువత్తిగలదియు, విరక్తిగలిగిన యంతఃకరణ మాధారముగాఁగల విషయములనుండి విడివడినచిత్తమునే రాగద్వేషాదులచే కలుషితమై గాలిలేనిప్రమిదయందున్నట్టియు, సదా ప్రవర్తించుధ్యానముగల్గియుండెడు యేకాగ్రతచే, ధ్యానమునఁబుట్టిన సమ్యగ్దర్శనరూపప్రకాశము గల జ్ఞానమనుదీపముచేత, అజ్ఞానజనితమై, అవివేకముచేఁ గలిగినదియునగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూపమైన మోహాంధకారము నాశమగునుగాక. అనే యాశీర్వాదము సదాకల్గుఁగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేన బుద్ధియోగేన సమ్యగ్దర్శనలక్షణే నాత్మభూతం భగవన్తం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయాన్తి ప్రతి

పద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్యాశీర్నిరన్తరం భూయాత్.

పరమేశ్వరుని బ్రీతిచే సేవించుభక్తులు చక్కనిదర్శనలక్షణమగు నేబుద్ధియోగముచేత ఆత్మస్వరూపుఁడగు భగవంతుని ఆత్మమాత్రముగా తెలియుచున్నారో, ఆబుద్ధియోగమును (అనఁగా జ్ఞానయోగమును) వాసుదేవుఁడు దయచేయుఁగాక. అనే యాశీర్వాదము సదా కలుగుఁగాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారశేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

నేను సంగరహితుఁడను. చిదాత్మను. అను ప్రత్యగాత్మయందు నివేశితమై, వృత్తిశూన్యమై, సంస్కారమాత్రముగలదిగను, సూక్ష్మస్వరూపముగనుండిన చిత్తమునం దాత్మయొక్కస్వరూపముచేతనుండిన పరమానందము సదా నిలుకడఁగాంచి వెలయుఁగాక.

35. వికారమన్తరేణ స్వాధ్యస్తం సర్వం సాక్షాదవ్యవధానేన స్వరూపాభేదేనేషన్తే పశ్యన్తీతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

వికారశూన్యమై తనయం దారోపితమైన సర్వము సాక్షాత్తుగను, రహస్యముగానుండునట్లు, స్వరూపమున కభేదముగను తలంపఁబడుచు, చూడఁబడుచు నున్నసాక్ష్యనుభవము కలుగునుగాక.

36. దేహేన్ద్రియాది సకలజడావభాసకత్వేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

శరీరము, ఇంద్రియములోనగుజడమునెల్లఁ బ్రకాశింపఁజేయుచున్నట్టిది గావునఁ జిత్స్వరూపమనే చిదాత్మానుభవమువలె బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచిదప్రియత్వభావేన పరమప్రేమాస్పదత్వేన చ ఆత్మా పరమానన్దరూప ఇత్యానన్దాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఎప్పుడుగాని ఆత్మయం దప్రీతిలేనిదగుటను, శ్రేష్ఠమగుప్రీతికి స్థానభూతము గావునను, ఆత్మ పరమానందస్వరూపమను నానందాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విశ్వస్య భారూపచైతన్యస్య సన్నిధేర్వినా కదాచిద్భావాఽభావాద్భారూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ప్రకాశము స్వరూపముగాని విశ్వము, ప్రకాశస్వరూపచైతన్యసాన్నిధ్యములేక యెప్పుడును బ్రకాశింపఁజాలదు. కాఁబట్టి ప్రకాశరూపమగునాత్మ సర్వగతాత్మానుభవము వెలయుఁగాక.

39. అసజ్జడదుఃఖాత్మకాఽహఙ్కారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూల్యేవ సత్యజ్ఞానానన్దరూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

అసత్తు జడము దుఃఖముసై అహంకారాదులకన్న విలక్షణమై యుండుదానికిఁ బ్రతికూలముగనుంటచే సత్యజ్ఞానానందస్వరూపమగు చిదాత్మయొక్కప్రకాశమగును అనే ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక.

40. పశ్చాద్భాసమానస్య జడస్య ప్రథమతో భాసమానం చైతన్యమేవ

వాస్తవం రూప మితి నిశ్చిత్య జడ ముపేక్ష్య చిన్మాత్రమేవ చిత్తం నిరన్తరం భూయాత్.

ఆవల గోచరించుజడమునకు మున్ను గోచరించుచైతన్యమే నిజమైనస్వరూపమని నిశ్చయించి జడము నుపేక్షించి చిన్మాత్రమేయని చిత్తము సదా వెలయుఁగాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవన్తీతి వాక్యేన దేహేన్ద్రియాదిసాక్షిరూపం యత్ప్రజ్ఞానం త్వంపదార్థరూపం నిర్ణీతం తదేవైష బ్రహ్మేత్యాదివాక్యేన జగత్కారణతయా నిర్ణీతం పరం బ్రహ్మ న చానయో రీషదపి భేదోఽస్తీతి ఐతరేయమహావాక్యజన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

సమస్తము ప్రజ్ఞాననామములన్న వాక్యముచేత దేహేంద్రియాది సాక్షిస్వరూపమగు నేప్రజ్ఞాన త్వంపదార్థస్వరూపము నిర్ణయింపఁబడెనో, అదే ''బ్రహ్మమిద''మను వాక్యములచే జగత్తునకుఁ గారణముగా నిర్ణయింపఁబడిన పరబ్రహ్మమగు. ఈరెంటికి నించుకంతయుఁ భేదములేదు. అనే ఐతరేయోపనిషత్ప్రతిపాద్యమహావాక్యముచే లభించు జ్ఞానసిద్ధి సదా కల్గుఁగాక.

42. యతః సర్వత్రావస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మోఽతో మయ్యవస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వావిశేషాదిత్యైతరేయమహావాక్యోక్త జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఎందువలన నెల్లెడలనుండుప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమగునో, దాన, నాయందునుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమేయగును. ''ప్రజ్ఞానత్వావిశేషా''త్తను ఐతరేయమహావాక్యమునందుఁ బ్రతిపాదింపఁబడిన జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి సర్వదా సర్వథా కలుగుఁగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాఽపి దేహేన్ద్రియాదేర్భాసమానత్వాదాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

సన్నిధియం దాత్మయుండుటచే జడస్వరూపదేహాదులకును బ్రకాశత్వము గలుగుటచే ఆత్మచిత్స్వరూపమను చిదాత్మానుభవము కలిగియుండునుగాత.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్మకస్య దేహాదేరపి ప్రియతమత్వాదాత్మా పరానన్దరూప ఇత్యానన్దానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఆత్మతోఁ గలిసియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపదేహాదులకు మిగుల ప్రీతివిషయస్థితియుండిన హేతువుచేత ఆత్మ పరమానందస్వరూపమనెడు నాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

45. దేశతో కాలతో వస్తుతః పరిచ్ఛేదరహితాద్వితీయబ్రహ్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

దేశకాలవస్తువులచేత పరిచ్ఛేదములేని అద్వితీయబ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి యలరుఁగాక.

46. పూర్వాఽపరపరామర్శమన్తరేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధాదివృత్తివిశేషస్య హేతో శ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం శాన్తివాసనాయాం దృఢాయాం సత్యాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యనుత్పత్తిః సమ్యగ్భూయాత్.

పూర్వాపరములఁ జక్కఁగా నూహింపక త్వరగా నుత్పన్నమగు క్రోధాదివృత్తివిశేషమునకు హేతువగు చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకజనితశాంతాదివాసన దృఢముగ నిలిచినపుడు నశింపఁబడఁదగినందున బాహ్యనిమిత్తమునఁ గ్రోధాదులు పొత్తుగాఁ గలుగకుండుఁగాక.

47. యస్యప్రసాదా దహమేవ విష్ణు ర్మయ్యేవ సర్వం పరికల్పితం చేత్థ మాత్మస్వరూపం విజానామి తస్య పాదారవిన్దయో రచఞ్చలాభక్తి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఎవనికరుణచే నేనే వాసుదేవుఁడను. నాయందే సకలము కల్పితము. అని యీరీతి నాత్మస్వరూపమును దెలిసికొనుచున్నాఁడో, ఆభగవంతుని చరణాంభోరుహాయుగ్మమునందు నిశ్చలభక్తి సదా యలవడుఁగాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగతశ్చిత్సన్నిధౌ విద్యమానత్వాచ్చిద్రూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

అచిత్తు స్వరూపముగా నుండిన సకలప్రపంచమును చిత్సన్నిధినుండుటవలన, చిద్రూపమగు నాత్మ సర్వగతమగు నాత్మానుభవము గలుగుఁగాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వహేతునా సర్వసంబన్ధిత్వేన చాత్మా సర్వః పరిపూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

సర్వార్థసాధకత్వహేతువుచే సర్వవస్తుసంబంధము గలిగినట్లుండుటచే, ఆత్మ పరిపూర్ణుఁడనెడి పరిపూర్ణాత్మానుభవము గల్గునుగాక.

50. దేశకాలావ్యవహితత్వేన పరోక్షహేతోరభావాత్ సాధనాన్తరనిరపేక్షతయా స్వయంప్రకాశమానశ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతస్సిద్ధోఽపరోక్షరూప ఇత్యపరోక్షానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

దేశకాలాద్యాచ్ఛాదనము లేనిదిగాన, పరోక్షజ్ఞానహేతువు కానిది కాఁబట్టి, ఇతరసాధనాపేక్షలేక తనంతన వెల్గు చిదాత్మ సదా తనంతనగల్గిన యపరోక్షస్వరూపుఁడనెడు నపరోక్షానుభవము ప్రకాశించునుగాక.

51. యత్ర యద్వస్త్వీక్షతే తేన వస్తునాఽన్యత్రానన్వాగతత్వే నాత్మా అసఙ్గ ఇత్యసంగానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఏస్థలమున నేపదార్థమును గాంచుచున్నవారమో దానితోటి వేఱుస్థలమున వెంట రాకున్న హేతువుచే ఆత్మ నిస్సంగుఁడనే అసంగానుభవము కలుగునుగాక.

52. నిరవయవత్వేనాసంగతేన చాత్మనః కేనాపి సంబన్ధాఽభావాదాత్మా నిత్యముక్తఇతి నిత్యస్వరూపాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

నిరవయవత్వాసంగత్వములచే ఆత్మ కేవస్తువుతోడను సంబంధములేదుగావున ఆత్మ నిత్యముక్తుఁడనే నిత్యముక్తాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

53. అవేద్యత్వేఽసత్యపరోక్షవ్యవహారయోగ్యత్వాదాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తెలియఁబడనిదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారసమర్థముగా నుండినహేతువుచేత ఆత్మ "స్వతఃప్రకాశము" అను స్వతఃప్రకాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

54. సాధనాన్తరనిరపేక్షతయా స్వయమేవ భాసమానత్వాదాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

వేఱుసాధనము నపేక్షింపక స్వతఃప్రకాశించుస్వరూపము కలదికాన "ఆత్మ స్వతఃప్రకాశము" అనే స్వతఃప్రకాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

ఇతి శ్రీవిద్యారణ్యస్వామివిరచిత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః సమాప్తా.

---

*

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

ప్రథమోపదేశము.

మంగళాచరణము.

భూమిక. మోక్షేచ్ఛులహితార్థము రాజయోగముద్వారా మోక్షఫలము నొసంగెడి హఠయోగప్రదీపికను రచియింపఁబూనిన పరమదయాళుఁడగు శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రులు, గ్రంథరచనము విఘ్నరహితముగ బూర్తియగుటకై, హఠయోగవిద్యను ప్రవర్తింపఁజేసిన శ్రీ ఆదినాథుల నమస్కారపూర్వకమైన మంగళాచరణమును గ్రంథరచనమునకు బూర్వమున నాచరించుచున్నారు.—

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథాయ నమోఽస్తు తస్మై యేనోపదిష్టా హఠయోగవిద్యా,
విభ్రాజతే ప్రోన్నతరాజయోగ మారోఢు మిచ్ఛో రధిరోహిణీవ. 1

టీక. యేన=ఎవనిచేత, ఉపదిష్టా=ఉపదేశింపఁబడిన, హఠయోగవిద్యా = హఠయోగ మను శాస్త్రము, ప్రోన్నత=మిక్కిలి యెత్తైన, రాజయోగమ్ = రాజయోగమువలన కలుగుపదమును, ఆరోఢుమ్=అధిష్ఠించుటకు, ఎక్కుటకు, ఇచ్ఛోః=కోరికగలవారికి, అధిరోహిణీవ=నిచ్చెనవలె, విభ్రాజతే = ప్రకాశించుచున్నదో, తస్మై=అటువంటి, శ్రీ ఆదినాథాయ=శ్రీ ఆదినాథునికొఱకు (శివునకు లేక విష్ణునకు), నమఃఅస్తు=నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమస్కరించుచున్నాను.

తాత్పర్యము. అత్యున్నతమైన రాజయోగపదమునం దారూఢమనస్కులగువారల సౌకర్యమునకునై నిచ్చెనవలె యొప్పునట్టి హఠయోగవిద్యను ప్రప్రథమమునం దుపదేశించిన శ్రీ ఆదినాథునకు నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమస్కరించుచున్నాఁడను.

విశేషార్థము. శ్రీ ఆదినాథ అనుశబ్దము శివునకును, విష్ణునకునుగూడ వర్తించుచున్నది. నాథసాంప్రదాయమునందు ఆదినాథశబ్దము శివునకు పర్యాయపదముగ నుపయోగింపఁబడుచున్నది. అందువలన శివునకు అర్థమగుచున్నది. శ్రీశబ్దమాదియందుగలనాథుఁడు శ్రీ ఆదినాథుఁడనియును, లేక శ్రీ (లక్ష్మి)తో కూడియుండిననాథుఁడనియును విష్ణునకు అర్థమగుచున్నది. శివుఁడును విష్ణువును యోగశాస్త్రములను ప్రవర్తించియున్నవారు. మంత్రయోగ లయయోగ హఠయోగ

ములు మూఁడింటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠమని సంపూర్ణవృత్తి నిరోధకమని శాస్త్రసమ్మతము. ఉన్నతపదమును పొందుటకు, యెక్కుటకు, నిచ్చెన, మెట్లువరుస సాధనమైనవిధమున అసంప్రజ్ఞాతసమాధిలక్షణయుక్తమై అత్యున్నతమైన రాజయోగపదమును బొందుటకు హఠయోగవిద్య సాధనమగుచున్నది. హఠయోగవిద్య యన హఠయోగప్రతిపాదిత మగువిద్య. రాజయోగమును బొందుటకు సాధనమగు యీహఠయోగవిద్యను, ముముక్షువుల హితముకొఱకు ప్రార్థించిన పార్వతీదేవికి పరమశివుఁడు యుపదేశించెనని మహాకాలయోగశాస్త్రము ప్రబోధించుచున్నది. గోరక్షనాథవిరచితమైన 'సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి' అనుగ్రంథమునందు "శ్లో. హకారః కీర్తితః సూర్యః ఠకార శ్చన్ద్ర ఉచ్యతే, సూర్యా చంద్ర మసో యోగాత్ హఠయోగో నిగద్యతే." అని చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన హ=సూర్యుఁడు, ఠ=చంద్రుఁడు, సూర్యచంద్రుల సంయోగముచేత, అనఁగా సూర్యచంద్రులనఁబడెడి ప్రాణాపానవాయువుల సంయోగ ఐక్యలక్షణమైన ప్రాణాయామముచేత హఠయోగలక్షణము సిద్ధించుచున్నది.

గురునమస్కారము.

భూమిక. గ్రంథకర్త స్వాత్మారామయోగీంద్రులు పరమగురువగు పరమశివునకు నమస్కారపూర్వకమగు మంగళాచరణ మొనరించినపిమ్మట అధికవిఘ్నాశంకనులోనై, అధికతరమంగళకాంక్షులై, తా నొనరించు నిజగురునమస్కారమును, తారచియించుగ్రంథముయొక్కవిషయమును, తత్ప్రయోజనమును, తదధికారులను, తత్సంబంధమును, యీశ్లోకమునందు సూచించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురుంనాథం స్వాత్మారామేణ యోగినా,
కేవలం రాజయోగాయ హఠవిద్యోపదిశ్యతే. 2

టీక. శ్రీగురుంనాథం=శ్రీగురుస్వామియైన గోరక్షనాథులకు, ప్రణమ్య = నమస్కరించి, స్వాత్మారామేణ=స్వాత్మారాముఁ డనుపేరుగల, యోగినా=యోగిచేత, కేవలమ్=ముఖ్యముగ, రాజయోగాయ=రాజయోగపదము (సిద్ధించుట)కొఱకు, (సాధనమైన) హఠవిద్యా=హఠయోగవిద్య, ఉపదిశ్యతే=ఉపదేశింపఁబడుచున్నది.

తా. తనగురువైన గోరక్షనాథులకు నమస్కరించి, స్వాత్మారామ యోగీంద్రులచేత ముఖ్యముగ రాజయోగఫలము సిద్ధించునిమిత్తము హఠవిద్య యుపదేశింపఁబడుచున్నది.

విశే. ఇందు 'కేవలమ్' అనుశబ్దము, హఠవిద్యకు ఫలము రాజయోగమేగాని, ప్రసంగవశమున ప్రయత్నరహితముగ లభించునవియును, బంధములను కలుగఁజేయునట్టివియును నగుసిద్ధులు అప్రయోజనములని సూచింపఁబడుచున్నది. ఈగ్రంథమునకు, రాజయోగఫలసహితమైన హఠయోగము విషయమని

యును, రాజయోగము కారణముగ కైవల్యము, ప్రయోజన(ఫల)మనియు, తదభిలాషులు అధికారులనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గలసంబంధము ప్రతిపాద్యప్రతిపాదకభావమనియును, గ్రంథమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము ప్రయోజ్యప్రయోజకభావమనియును గ్రంథాభిధేయముచే వివరింపఁబడు ఫలయుక్తమైనయోగమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము సాధ్యసాధనభావమనియును చెప్పఁబడియున్నవి.

హఠయోగమువలన రాజయోగము సిద్ధించును.

భూమిక. మంత్రయోగ లయయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులవలన రాజయోగము సిద్ధింపఁగలదు. గాన హఠయోగవిద్యను యుపదేశించుటవలన ప్రయోజనమేటిదనుశంక పొడమగలదని గ్రంథకర్త శంకించి, వ్యుద్ధిత (చంచల) చిత్తులకు మంత్రయోగాదులవలనగాక హఠయోగమువలననే రాజయోగము సిద్ధించునని శపథపూర్వకముగ బలుకుచున్నాఁడు.—

శ్లో. భ్రాన్త్యా బహుమత ధ్వాన్తే రాజయోగ మజానతామ్,
హఠప్రదీపికాం ధత్తే స్వాత్మారామః కృపాకరః. 3

టీక. బహుమత=అనేకమతస్వరూపమైన, ధ్వాంతే=కారుచీకటియందు, భ్రాంత్యా=భ్రమగొని తిరుగుటచేత, రాజయోగమ్=రాజయోగమును, అజానతామ్=తెలియనివారలకు, కృపాకరః=దయాసముద్రుఁడగు, స్వాత్మారామః=స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు, హఠప్రదీపికామ్-హఠ=హఠయోగవిద్యయను, ప్రదీపికామ్=ప్రకాశమానమైన దీపమును, ధత్తే=రచియించుచున్నాఁడు.

తా. మంత్రయోగాది బహుమతరూపమైన గాఢాంధకారమందు, మతిభ్రమణులై దిరుగుచున్నవారికి రాజయోగమును గనుటకు శక్యముగానందున, అట్టివారలకు రాజయోగసిద్ధిగలుగుటకునై కృపాకరుఁడగు స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు, హఠయోగప్రదీపికను రచియించుచున్నాఁడు.

విశే. కృపాకరుఁడన, అజ్ఞానులయెడ కృపగలిగి వారల నుద్ధరించుటకుద్యుక్తుఁడైనవాఁడనియును, హఠయోగప్రదీపికయన, హఠయోగము (సూర్యచంద్రరూపములగు ప్రాణాపానవాయువుల ఐక్యరూపమైన ప్రాణాయామము)ను దీపికవలె ప్రకాశింపఁజేయునదియనియును, లేక, రాజయోగమును ప్రకాశింపఁజేయుటచేత, హఠమే దీపికయని భావించునది. స్వాత్మారాముఁడనుటచేత, జ్ఞానభూమికాసప్తకమును వడసిన బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. ముండకోపనిషత్తునందు, "ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతిః క్రియావానేష బ్రహ్మవిదాంవరిష్ఠః." "ఆత్మయందు క్రీడించుటయు, ఆత్మయందు రమించుటయు నను క్రియలుగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుండ"ని చెప్పఁబడియున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు, "జ్ఞానభూమిః [illegible] ఖ్యా ప్రథమాసముదాహృతా, విచారణా ద్వితీయాస్యాత్ తృతీయాతనుమా[illegible]

సత్వాపత్తి శ్చతుర్థీస్యాత్ తతోఽసంసక్తినామికా, పరార్థా (పదార్థా) భావినీషష్ఠీ సప్తమీతుర్యగా స్మృతాః" 1 "శుభేచ్ఛ, 2 విచారణ, 3 తనుమానస, 4 సత్వాపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పరార్థాభావిని, 7 తుర్యగ" అని జ్ఞానభూమికాసప్తకము చెప్పఁబడియున్నది.

జ్ఞానభూమికాసప్తకము.

1 శుభేచ్ఛ:—వివేకవైరాగ్యయుక్తమై, శమదమాదిపూర్వకమును నైన తీవ్రము ముముక్షుత్వము అనఁగా, సత్కర్మాచరణమును, వేదాంతశాస్త్రపరిజ్ఞానమును, ఇహపరలోకభోగవిరక్తియును గలిగి తీవ్రముగ (ప్రబలముగ) మోక్షేచ్ఛను గలిగియుండునది.

2. విచారణ:—శ్రవణమననాత్మకపరిజ్ఞానము. అనఁగా, అద్వైతశాస్త్రపరిజ్ఞానంబును, సత్సంగమంబును, వైరాగ్యమును గలిగి బ్రహ్మ మెయ్యదియని విచారించునది.

3. తనుమానస:—నిదిధ్యాసనపరిజ్ఞానము. అనఁగా, పై రెండుభూమికలసాధనము పూర్ణముగ గలిగి, దారుణములగు విషయేంద్రియములకు లోబడక, బ్రహ్మమందే వృత్తిప్రవాహమును గలిగిన (లీనమైన) మనస్సుగలది. ఇట్లు లీనమైనమనస్సు తను (సూక్ష్మ) మానస యనఁబడుచున్నది. ఈమూఁడుభూమికలు సాధనభూమికలనఁబడుచున్నవి. ఈ భూమికలను బొందినవారిని యోగులు సాధకులని పేర్కొందురు. ఈమూఁడుభూమికలలో దేనినైన నభ్యాసముచేయుచు మృతులైనవారు సాధకులు, దేవవిమానములయందు దేవతాస్త్రీలతోఁగూడి స్వర్గాదిపుణ్యలోకములయందు చిరకాలము దివ్యభోగముల ననుభవించి యనంతరము, "శ్లో. శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోపి జాయతే, అథవాయోగినామేవ కులేభవతి ధీమతాం." "భూలోకమున శ్రీమంతులయింటఁబుట్టి పూర్వము తానువిడిచిన నెలవునుజేరి నావలన భూమికనెక్కును" అని శ్రీకృష్ణుఁడు అర్జునునకు బోధించిన గీతావాక్యము చెప్పుచున్నయది. ఈమూఁడుభూమికలవఱకు జన్మముగలదు. తక్కిన భూమికలయందు జన్మము లేదు.

4. సత్వాపత్తి:—సాధనభూమికల యభ్యాసమువలన, యింద్రియార్థములయం దాశవీడి పరిశుద్ధాంతరంగుఁడయి, యితరసంకల్పములులేక "అహం బ్రహ్మాస్మి" నేనేబ్రహ్మను అని బ్రహ్మనిష్ఠఁ గలిగియుండుట. దీనినిఫలభూమియని, సంప్రజ్ఞాతయోగభూమి యని యందురు. ఈభూమికను బొందినవారు తాము ధ్యానించినవస్తువును బొందుటయందు సిద్ధులగుదురు. అనఁగా అణిమాదిసిద్ధులలవడినవారలగుదురు. ఇందుజేరినవానిని "బ్రహ్మవిదుఁడ"ని యందురు. ఇఁక ముందు జెప్పఁబోవుభూమికలు మూఁడును అసంప్రజ్ఞాతయోగభూమిక లనఁబడుచున్నవి.

5. అసంసక్తి:—సత్వాపత్తియందలవడిన సిద్ధులయందు కోరికలేకుండు వృత్తి. అనఁగా విషయసంగమగుణత్రయసంగమంబులు లేక బ్రహ్మనిష్ఠయందు లగ్నమనస్కుఁడగుట. ఈభూమికయం దుపస్థితుఁడైనయోగి తాను స్వయముగ సమాధినుండి మేలుకొనఁగలఁడు. ఇందుజేరినవానిని బ్రహ్మవిద్వరుఁడని యందురు.

6. పరార్థభావిని:—పరబ్రహ్మమునకు భిన్నమైనభావనము (చింతనము) లేని వృత్తి. అనఁగా యభ్యాసవిశేషముచేత అంతరబహిర్మధ్యదృశ్యములులేక స్వాత్మారాముఁడయి బ్రహ్మను నే ననుట. ఇందు పొందినయోగి సమాధినుండి యొకరు మేలుకొలిపిన మేలుకొనునుగాని తానై మేలుకొనఁడు. ఇట్టియోగిని బ్రహ్మవిద్వరీయుఁడని యందురు.

7. తుర్యగ, తురీయము:—ఆఖరుది, చివరిది. పైయాఱుభూమికల మార్గముల నెఱింగి, యేమిటను భేదములేమిం దెలిసి పరబ్రహ్మమాత్రముగా నుండుట. ఈ భూమికను బొందినయోగి కేవలము జడభావమును దాల్చి యుండును. సమాధినుండి తాను స్వయముగ మేలుకొనఁడు. ఇతరులవలన మేలుకొలుపఁబడఁడు. ఈతఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు. ఈతఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. ఈతఁడే స్వాత్మారాముఁడు.

ఈజ్ఞానభూమికలు యేడింటిలోను మొదటిమూఁడును జగద్వ్యాపారములు గలవి గనుక జాగ్రదవస్థయగును. నాల్గవభూమికయందు నామరూపములుగల జగత్తు స్వప్నమువలె తోఁచునుగాన స్వప్నావస్థయగును. అట్టి యనుభవముగలవాఁడు బ్రహ్మవిదుఁడు. ఐదవభూమిక నిర్వికల్పమై సుషుప్తివలె సుఖముగా జగము తోఁచుటవలన అది సుషుప్త్యవస్థయగును. అట్టి యనుభవముగలయోగి బ్రహ్మవిద్వరుఁడు. ఆఱవభూమిక సర్వవాసనాక్షయమైనది గనుక గగనమున మునిఁగినఘటమువలె బాహ్యాభ్యంతరములు లేనిదై, సముద్రమున మునిఁగినకుండవలె లోపల వెలుపల పరిపూర్ణమై జగము పరమాత్మప్రకాశముగా దోఁచుటవలన అదియే తురీయావస్థ. అట్టి యనుభవముగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు.

హఠయోగప్రభావము.

భూమిక. మహాపురుషులచే సేవింపఁబడిన హఠవిద్యను ప్రశంసించుచు యాహఠవిద్య తనకు మహాపురుషుల ప్రసాదమువలననే ప్రాప్తమైనదైనందున తానుకూడ గౌరవమందితుఁడయ్యెనని గ్రంథకర్త సూచించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. హఠవిద్యాం హి మత్స్యేంద్ర గోరక్షాద్యా విజానతే,
స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ జానీతే తత్ప్రసాదతః. 4

టీక. మత్స్యేంద్రగోరక్ష అద్యాః = మత్స్యేంద్రుఁడు, గోరక్షనాథుఁడు మొదలగువారు హి=నిశ్చయముగ, సరవ్యాముగ, విజానతే= తెలిసినవారలు. తత్ప్రసాదతః = వారికటాక్షమువలననే, స్వాత్మారామోఽథవాయోగీ = స్వాత్మారాముఁడను యోగి, జానీతే= తెలిసినవాఁడు (అయ్యెను).

తా. మత్స్యేంద్ర గోరక్షాదులు హఠవిద్యను విశేషముగ, సరహస్యముగ, సాధన లక్షణ భేదఫలములతోఁగూడ చక్కఁగ తెలిసినవారలు. వారికృపవలన గ్రంథకర్తయగు స్వాత్మారామయోగీంద్రుఁడు తెలుసుకొనెను.

విశే. మత్స్యేంద్రగోరక్షాదులని ఆదిశబ్దము ప్రయోగించుటచేత జాలంధరనాథ, భర్తృహరి, గోపీచందు ప్రభృతులుకూడ హఠయోగవిద్యను తెలిసినవారని భావించునది. మహాత్ములలో మహాత్ముఁడగు బ్రహ్మ యీవిద్యను సేవించియుండెనని యాజ్ఞవల్క్యస్మృతియందు, "హిరణ్యగర్భో యోగస్య వక్తానాన్యః పురాతనః" "యోగవిద్యను చెప్పినవారిలో పురాతనుఁడు, మొదటివాఁడు హిరణ్యగర్భుఁడు. తదన్యులుగారు" అని చెప్పఁబడియున్నది. హిరణ్యగర్భుఁడు వక్తయనుటవలన, సృష్టికర్తయగు హిరణ్యగర్భుఁడు బ్రహ్మ, తత్సమయమందలి తనమానసికవ్యాపారము (విచారము, ధ్యానము) యిట్టిదని పలుకుటవలన వక్తయయ్యెననియు, ఆతఁడు అట్లుపలికినపలుకే ఆగమ(వేద)మనియు, ఆ ఆగమమే హఠవిద్యకు మూలాధారమైన దయ్యెననియు భావించునది. అట్లగుటకు, "యన్మనసాధ్యాయతి తద్వాచావదతి" "మనస్సునందు ధ్యానముసేయఁబడునది నోట నుచ్చరింపఁబడును." అని శ్రుతిప్రమాణము. ఈహఠవిద్యను ఉద్ధవాదులకు భగవంతుఁడు చెప్పియుండెను. పార్వతికి శివుఁడుచెప్పెను. శివుఁడు పరమయోగియని సుప్రసిద్ధము. దీనిని బట్టిజూడ సర్వోత్కృష్టులును, సనాతనులును, త్రిమూర్తులునగు బ్రహ్మవిష్ణుశివులు హఠవిద్యను సేవించియున్నవారలని తెల్లమగుచున్నది. బ్రహ్మసూత్రకర్తయగు వ్యాసుఁడు యోగమును ఖండించియుండెనని యనుటకు వలనుపడదు. ఆతఁడు ప్రకృతి స్వాతంత్ర్యమును తెలిసినవారిచే యంగీకరింపఁబడిన భేదరూపకాశంకా భావమును ఖండించియుండెను గాని, భావనావిశేషరూపమైన యోగమునుకాదు. భావనాయోగము సర్వజనసమ్మతమును బడసియున్నది. వ్యాసుఁడుకూడ భావన వినా సుఖములేదని చెప్పుచు, తనసమ్మతమును బ్రకటించి యున్నవాఁడనుటకు, భగవద్గీతయందు, "నాస్తిబుద్ధి రయుక్తస్య నచాయుక్తస్య భావనా, నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతః సుఖమ్." "అయుక్తునకు, అజ్ఞానునకు, యోగిగానివానికి బుద్ధి (బ్రహ్మజ్ఞానము) లేదు. భావన (అంతర్ధ్యానము, ఆత్మధ్యానము) లేదు. భావనలేనివానికి శాంతిలేదు. శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అనఁగా లేదనుట." అనిచెప్పఁబడియున్నవాక్యము ప్రమాణము. నారాయణతీర్థులు, "స్వాతంత్ర్య సత్యత్వముఖం ప్రధానే సత్యంచ చిద్భేదగతంచ వాక్యైః, వ్యాసో నిరాచష్ట నభావనాఖ్యం యోగం స్వయం నిర్మిత బ్రహ్మసూత్రైః. అపి చాత్మపదం యోగం వ్యాకరో న్మతిమాన్ స్వయమ్, భాష్యాదిషు తత స్తత్ర ఆచార్యప్రముఖై ర్మతః, మహో యోగో భగవతాగీతాయా మధికోన్నతః, కృతః శుకాదిభి స్తస్మా దత్ర సంతోతిసాదరాః" "ప్రకృతియందలి స్వతంత్రస్థితి సత్యస్థితి మొదలగువానిని, చిత్తుయొక్క-

భేదమందలి సత్యస్థితియును, వ్యాసులు తమచే రచియింపఁబడిన బ్రహ్మసూత్రవాక్యములవలన ఖండించి యున్నవారేగాని, భావనాయోగమును ఖండించలేదు. ఆత్మప్రాపకయోగము (ఆత్మయోగము)ను వివరించెను. వ్యాసకథితమైన ఆత్మయోగమును బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు భాష్యములందు విస్పష్టముగ వివరించియున్నారు." అని వ్రాసియున్నారు. కాఁబట్టి యోగము ఆచార్యులకు సమ్మతమైయున్నది. శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు "వేదేషు యజ్ఞేషు తపఃసు చైవ దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదిష్టమ్, అత్యేతి తత్సర్వ మిదం విదిత్వా యోగీపరం స్థాన ముపైతి చాద్యమ్." "యోగియైనవాఁడు, వేదము యజ్ఞము తపము దానము మొదలగువానివలన ప్రాప్తమయ్యెడి ఫలము (పుణ్యలోకము)లను నతిక్రమించి, ఉత్తమమైనదియు, సనాతనమైనదియునగు ఫలము (బ్రహ్మైక్యము)ను బొందుచున్నాఁడు." అని గీతయందుచెప్పి యోగమును బహుతరముగ కొనియాడియుండెను. శుకాదులుకూడ యోగవిద్యను ప్రకటించియుండిరి. యోగవిద్యను అభ్యసించువారు శబ్దబ్రహ్మమును నతిక్రమించుదురు. "జిజ్ఞాసు రపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే" అని యోగజిజ్ఞాసులను భగవంతుఁడు ప్రశంసించియుండెను. నారదాది భక్తులును, యాజ్ఞవల్క్యాదిమహర్షులును సేవించియున్న హఠవిద్యను సేవించుయోగి యుత్తముఁడనుటకు సందియమేటిది? కాఁబట్టి భక్తులకును జ్ఞానులకునుకూడ హఠవిద్య విహితమైనది కాని విరుద్ధమైనది కాదు.

సిద్ధపురుషుల నామములు.

భూమిక. హఠవిద్యయందు శ్రోతలు ప్రవృత్తమనస్కు లగునటుల జేయుటకునై, ఆవిద్య ఐశ్వర్యదాయకమైనదని తెలుపుచు, తన్మూలముగ నైశ్వర్యమును బడసినసిద్ధుల (యోగుల) నామములను బేర్కొనుచున్నాఁడు.—

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథ మత్స్యేంద్ర శాబరానందభైరవాః,
చౌరంగీ మీన గోరక్ష విరూపాక్ష బిలేశయః. 5

టీక. శ్రీఆదినాథ=నాథులలో ఆదినాథుఁడైన ఈశ్వరుఁడు, మత్స్యేంద్ర=ఆతనిశిష్యులగు మత్స్యేంద్రుఁడు, శాబర=శాబరుఁడు, ఆనందభైరవాః=ఆనందభైరవుఁడు, చౌరంగీ=చౌరంగి, మీన=మీననాథుఁడు, గోరక్ష = గోరక్షనాథుఁడు, విరూపాక్ష = విరూపాక్షుఁడు, బిలేశయాః = బిలేశయుఁడు.

తా. ఆదినాథ, మత్స్యేంద్ర శాబర ఆనందభైరవ చౌరంగి మీననాథ గోరక్షనాథ విరూపాక్ష బిలేశయులును.

విశే. శ్రీఆదినాథుఁడు అనఁగా సకలమైన నాథులలో ఆది (మొదటి) నాథుఁడు శివుఁడు. ఆదినాథుఁడన శివుఁడనియే నాథసాంప్రదాయము. ఒకానొకప్పుడు యొకానొకద్వీపమం దుపస్థితుఁడై, యయ్యది నిర్జనప్రదేశమని, [illegible]

పార్వతీదేవికి ఈశ్వరుఁడు యోగవిద్యను యుపదేశించుచుండెను. ఆసమయమున తత్సమీపతీరమందలి జలములలో మునిఁగియున్న మత్స్యమొకటి యాయోగోపదేశమును గ్రహించుచు, తదేకాగ్రచిత్తయై నిశ్చలత్వ మూనియుండెను. అట్లు నిశ్చల శరీరధారియై యొప్పియున్నమత్స్యమును కొండొకతడవునకు ఈశ్వరుఁడు చూచి, యోగవిద్యను గ్రహించినదానిగ దలంచి, యద్దానిపై కరుణార్ద్రచిత్తుఁడై తన కమండలూదకమును ప్రోక్షించెను. తోడనే యామత్స్యము సిద్ధపురుషుఁడయ్యెను. ఆతఁడే మత్స్యేంద్రనాథుఁడు. శాబరానందభైరవాదులుకూడ శ్రీ ఆదినాథ కరుణాకటాక్ష వీక్షణములవలననే సిద్ధులైనవారలు. సిద్ధిపురుషుఁడైన మత్స్యేంద్రనాథుఁ డొకప్పుడు భూసంచార మొనర్చుచుండుతరి నాతనిదృష్టి యొకానొక యరణ్యములోఁ బడియున్న చౌరంగి (హిందూస్తానీభాషలో కాళ్లుచేతులు తరుగఁబడినవానికి చౌరంగి యనిపేరు) పైఁబొర,నాచౌరంగి యొప్పటియటుల కాళ్లుచేతులు మొలిచినవాఁడయ్యెను. అంత నాచౌరంగి, యాదివ్యపురుషుని కరుణాకటాక్షము వలన కాలుసేతులు పొడమినవని గ్రహించి, యాతనిపాదములపైఁబడి, యనుగ్రహింపుఁడని సవినయ భయభక్తులతోఁ బ్రార్థించెను. మత్స్యేంద్రనాథుఁ డాచౌరంగిని యనుగ్రహించెను. ఈమత్స్యేంద్రచౌరంగుల వృత్తాంతము ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచలితమైయున్న సారంగధరచరిత్రమై యుండఁబోలు. ఈవిధముగ మత్స్యేంద్రునికృపకుఁ బాత్రుఁడైన చౌరంగి, చౌరంగినామముననే ప్రసిద్ధుఁ డయ్యెను. మీననాథ,గోరక్షనాథ, విరూపాక్షనాథ,బిలేశయనాథులు హఠయోగవిద్యవలననే సిద్ధులైరి.

శ్లో. మంథానో భైరవో యోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధశ్చ కంథడిః,
కోరంటకః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్పటిః. 6
కానేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః,
కపాలీ బిందునాథశ్చ కాక చండీశ్వరాహ్వయః. 7
అల్లామః ప్రభుదేవశ్చ ఘోడా చోలీచ టింటిణిః,
భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలిక స్తథా. 8
ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హఠయోగప్రభావతః,
ఖండయిత్వా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతి తే. 9

టీక మంథాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంథడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్పటి, కానేరి, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కపాలి, బిందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టింటిణి, భానుకి, నారదేవ, ఖండ, కాపాలిక, ఇత్యాదయః తే=ఈ మొదలగువారలు, హఠయోగ=హఠయోగమువలన ప్రాప్తమైన, ప్రభావతః=ప్రభావమువలననే, మహాసిద్ధాః=మహాసిద్ధులు, (సంతః=అయిఁనటువంటివారలై,) కాల=కాలుని (మృత్యువు) యొక్క, దండం=దండమును, ఖండయిత్వా=ఛేదించి (విరుగగొట్టి), బ్రహ్మాండ=బ్రహ్మాండేమధ్యమందు, విచరంతి=స్వేచ్ఛగ తిరుగుచున్న వారలు.

తా. 5,6,7,8 శ్లోకములలో పేర్కొనఁబడిన శ్రీఆదినాథ మత్స్యేంద్రాదులు హఠయోగ విద్యాప్రభావమువలననే మహాసిద్ధులై, కాలదండమును ఖండించి, అనఁగా, శరీరమునుండి ప్రాణమును వేరుచేయునట్టి సామర్థ్యమును గలిగియున్న మృత్యుదేవతను జయించి, బ్రహ్మాండ మధ్యమునందు స్వేచ్ఛానుసరణముగ, నిర్నిరోధముగ దిరుగుచున్నవారు.

విశే. 'ఇత్యాదయః' అనుటవలన తారానాథాదులను గూడ గ్రహించునది "యోగీశ్వరాణాం గతిమాహు రంత ర్బహిస్త్రిలోక్యాః పవనాంతరాత్మనామ్" "వాయువులోకూడ చొరనగునట్టి సూక్ష్మతనుధారులగు యోగీశ్వరులయొక్క గతి మూఁడులోకములయొక్క లోపలను వెలుపలను బొందు" ననుటను గూర్చి భాగవతము చెప్పుచున్నది.

హఠము యోగిజనాధారము.

భూమిక. హఠము తాపములను బోఁగొట్టి యోగమునకు సాధకమగునని మఠకమఠములతో బోల్చి చెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అశేష తాపతప్తానాం సమాశ్రయ మఠో హఠః,
అశేష యోగయుక్తానా మాధార కమఠో హఠః. 10

టీక. హఠః=హఠయోగము, అశేష=సకలమైన, తాప=తాపములచేత, ఖేదములచేత, తప్తానాం=తపించువారలకు, పీడితులగువారలకు, సమాశ్రయమ్=ఆశ్రయించుటకు తగిన, మఠమ్=మఠము, నెలవు, స్థానము. (ఈ) హఠః=హఠయోగము, అశేష=అన్నివిధములైన, యోగ=యోగములతో, యుక్తానాం=కూడియున్నవారలకు, ఆధారః=ఆధారమగు, కమఠః=తాఁబేలు.

తా. హఠము, త్రివిధతాపములచేత పరితప్తులగు వారలకు మఠమువలెను, సంపూర్ణయోగయుక్తులకు, భూమండలమున కాధారమగు కమఠమువలెను యొప్పుచున్నయది.

విశే. తాపత్రయములు ఆధ్యాత్మికము, ఆధిభౌతికము, ఆధిదైవికము అని మూఁడువిధములు. అందు ఆధ్యాత్మికము, శారీరకము మానసికముఅని రెండువిధములు. వ్యాధిజనితతాపము, దుఃఖము శారీరకము. కామముల (కోరికల) వలన కలుగుతాపము మానసికము. వ్యాఘ్ర సర్పవృశ్చికాదులవలన కలుగు తాపము ఆధిభౌతికము. సూర్యచంద్రాది గ్రహములవలన కలుగుతాపము ఆధిదైవికము. ఈ మూఁడువిధములగు తాపములచేత తప్తులగువారలకు హఠయోగము, సూర్యరశ్మిచేత తపాయమానులగువారలకు మఠము (గృహము) వలెను, యోగసిద్ధులకు సంపూర్ణభూమండలమున కాధారభూతమైన కమఠము (కూర్మము) శ్రయమై యొప్పుచున్నది.

హఠవిద్యను గోప్యముగ నుంచవలయుననుటకు కారణము.

భూమిక. అన్ని విద్యలకంటె హఠవిద్యను యెక్కుడు రహస్యముగ నుంచవలయునని సకారణముగ జెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా,
భవే ద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్వీర్యా తు ప్రకాశితా. 11

టీక. సిద్ధిమ్=సిద్ధిని, ఇచ్ఛతా=కోరునట్టి, యోగినా=యోగిచేత, హఠవిద్యా=హఠవిద్య, పరం=మిక్కిలి, గోప్యా=గుప్తముగ, రహస్యముగ దాఁచఁబడవలసినది. (ఎందువల్లననఁగా) గుప్తా (సతీ)=రహస్యముగ దాఁచఁబడినదైనయెడల, వీర్యవతీ=ప్రభావము గలదిగను, ప్రకాశితా=వెల్లడిచేయఁబడినదైనయెడల, నిర్వీర్యా=తేజములేనిదిగను, భవేత్=కాగలదు.

తా. హఠవిద్యవలన సిద్ధినొందనెంచిన యోగులు, ఆవిద్యను అతిరహస్యముగ నునుపవలయును. అట్లునిచిననే యావిద్య వీర్యవంతమై సఫలమగును. అట్లుగాక ప్రకటపరచినయెడల నిర్వీర్యమై నిష్ఫలమగును.

విశే. అణిమాది అష్టసిద్ధులనుగాని, మోక్షసిద్ధినిగాని యభిలషించెడి యోగి, హఠవిద్యను గుప్తాతిగుప్తముగ నుంచవలయును. గుప్తముగ నుంచఁబడిన హఠవిద్య వీర్యము (మహిమయు, ప్రభావము, అభిలషితసిద్ధిని సిద్ధింపఁజేయు సామర్థ్యము)ను గలదియగును. వెల్లడి యైనదైనయెడల వీర్యమును గోలుపోవునది యగును. అందువలననే, "శిశ్నోదరరతాయైవ నదేయం వేషధారిణే." "విషయలోలునకును, కుటుంభరునకును, కపటయోగికిని యోగవిద్యను నొసంగవలద"ని పురాణములు చెప్పుచున్నవి. "నైతద్దేయం దుర్వినీతాయ జాతు జ్ఞానం గుప్తం తద్ధిసమ్యక్ఫలాయ, అస్థానేహి స్థాప్యమానైవ వాచాం దేవీ కోపాన్నిర్దహేన్నో చిరాయ" "యోగవిద్యను దుర్వినీతులకు బోధించినయెడల, నయ్యది బహిర్గతమై, ఊసరక్షేత్రమందలి విత్తువలె, కుపాత్రదానమువలె నిష్ఫలమైనదగును. కాఁబట్టి, అట్టివారికి బోధింపరాదు. అయ్యది రహస్యముగా రక్షింపఁబడి రహస్యముగా గ్రహింపఁబడినదైనయెడ, సత్క్షేత్రమందలి బీజమువలె, సత్పాత్రదానమువలె సత్ఫలమొసంగునది యగును. అద్దానిని అస్థానమునందు (అపాత్రునియందు) ప్రవేశపెట్టినయెడల సరస్వతీదేవి క్రుద్ధురాలై అచిరకాలముననే దగ్ధమొనరించును" అని మహాపురుషుల వాక్యము చెప్పుచున్నది. "జితాత్మాయ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తో విహీనాయ దోషైరసక్తాయముక్తా, విహీనాయ దోషేతరైరుక్తకర్త్రే ప్రదేయో నదేయో హఠక్షేత్రరస్మై." "జితేంద్రియుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, మోక్షేచ్ఛుఁడును, విగతదోషుఁడును, గుణజ్ఞుఁడును, బంధముక్తుఁడుననగువాఁడు హఠవిద్యోపదేశమునకు అర్హుఁడు. తదితరుఁ డనర్హుఁడు." అని చెప్పఁబడియున్నది. "విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమై ర్యుక్తః సర్వసంగవివర్జితః, కృతవిద్యో జితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితః." "విధ్యుక్తకర్ముఁడును, కామరహితుఁడును, యమనియమసంయుతుఁడును, సంగవర్జితుఁడును, విద్యావంతుఁడును, క్రోధరహితుఁడును, సత్యసంధుఁడును, ధర్మనిరతుఁడును, గురుభక్తుఁడును, పితృమాతృసేవాసక్తుఁడును, స్వాశ్రమస్థుఁడును (బ్రహ్మచర్య గార్హస్థ్య వానప్రస్థసన్యాసాశ్రమములలో నేయాశ్రమమునుండియున్నను యాయాశ్రమధర్మముల నిర్వహించువాఁడు), శిష్టాచారుఁడును, సద్గురు ప్రసాదలబ్ధుఁడునునగువాఁడు యోగోపదేశమునకర్హుఁ"డని యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి చెప్పియుండెను. "బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాం స్త్రీశూద్రాణాం చ పావనమ్, శాంతయే కర్మణా మన్యద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే" "బ్రాహ్మణక్షత్రియవైశ్య స్త్రీ శూద్రులకు పవిత్రమును, కర్మశాంతియునగు మోక్షమునకు యోగముకన్న వేరొండు మార్గములేదు." అని యోగచింతామణికారులు చెప్పియుండుటవలన మానవదేహుల కెల్లరకును యోగాధికారముగలదని విశదమగుచున్నది. అయినను యోగమందలి మోక్షఫలము విరక్తులకే లభ్యమగును గనుక విరక్తులే యోగాధికారులు. "దృష్టే తథానుశ్రవికే విరక్తం విషయేమనః, యస్యతస్యాధికారోఽస్మిన్ యోగేనాన్యస్య కస్యచిత్." "లౌకికవైదిక (ఇహలోకపరలోక) విషయములయందు విరక్తులైనవారికే యోగమం దధికారముగలదుగాని తదితరుల కెక్కడిది? లేదు" అని వాయుసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది. "ఇహాముత్రవిరక్తస్య సంసారం ప్రజిహాసతః, జిజ్ఞాసోరేవకస్యాపి యోగేస్మిన్నాధికారితా." "ఇహికాముష్మికవిషయ సుఖవిముఖులును, సంసారత్యాగాభిలాషులునునై, మోక్షజిజ్ఞాసను గలిగినవారు యోగాధికారమును గలిగినవారు" అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు.

హఠయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమైనస్థానము.

భూమిక. హఠయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమయినస్థలమును వివరించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. సురాజ్యే ధార్మికేదేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే,
ధనుఃప్రమాణపర్యంతం శిలాగ్నిజలవర్జితే,
ఏకాంతే మఠికామధ్యే స్థాతవ్యం హఠయోగినా. 12

టీక. హఠయోగినా = హఠయోగి (చేత), సురాజ్యే=మంచిరాజుచే పాలింపఁబడు రాజ్యమును, ధార్మికే = ధర్మయుక్తమును, సుభిక్షే=ఫలభరితమును, నిరుపద్రవే = ఉపద్రవములు లేనిదియును నగు, దేశే = దేశమందు, ధనుఃప్రమాణపర్యంతమ్ = బాణదూరముపఱకు, శిలాగ్నిజలవర్జితే=శిల అగ్ని జలములు లేనటువంటి, ఏకాంతే=రహస్యమైన, జనసాంగత్యములేని, మఠికామధ్యే = మఠముయొక్క మధ్యభాగమందు, స్థాతవ్యమ్ = ఉండ (బడ) వలయును.

తా. సురాజ్యమును, ధార్మికమును, సుభిక్షమును, నిరుపద్రవమునునగు దేశమందు వింటిదూరము పర్యంతము శిలాగ్నిజలములులేని ఏకాంతమైన యొక చిన్నమఠమందు శీతవాతాతపములకు లోనుగాకుండ నివసింపవలయును.

విశే. సురాజ్యమన, సద్గుణసదాచార సద్ధర్మసంపన్నుఁడగు రాజుచే బాలింపఁబడు రాజ్యము. అట్టిరాజ్యమందలిప్రజలు సద్గుణసదాచారసద్ధర్ము లగుదురని సూచితము. అందులకు "యథారాజా తథాప్రజా" అనునార్యోక్తి తార్కాణము. ధార్మికేదేశే యనుటవలన, ధర్మగుణముగల ప్రజలుగలదేశము. ధార్మికులుగలదేశమందు హఠయోగాభ్యాసకులకు అనుకూలాహారాదులు లభింపఁగలవని సూచితము. సుభిక్షమనుటవలన, పాడిపంటలు సమృద్ధిగనుండినయెడల, యోగాభ్యాసకులకు వినా పరిశ్రమముగ వలయుభిక్ష యలవడగలదని సూచితము. నిరుపద్రవమనుటవలన చోరులు పులులు మొదలగు యుపద్రవములు లేనిదని సూచితము. ఇట్టిప్రదేశము దీర్ఘకాలనివాసమునకు యోగ్యమైనదని భావము. ధనుఃప్రమాణపర్యంతము శిలాగ్నిజలవర్జిత మనుటవలన నాలుగుమూరల దూరములోపున శిలాగ్నిజలములు లేనిచో శీతోష్ణవికారములు గలుగవని సూచితము. ఏకాంతమనుటవలన ఒంటరితనమును, జనసమాగమాభావమును సూచితము. అందువలన వృథా కాలయాపనము దూరమగునని భావము. "వాసోబహూనాం కలహో భవే ద్వార్తాద్వయోరపి" పలువురుండినయెడల కలహమును యిరువురుండినయెడల వార్తాలాపమును కలుగునని భాగవతము చెప్పుచున్నది. కాఁబట్టి జనసమాగమమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నముకలుగుననియు, అట్టివిఘ్నము యేకాంతముగ నుండినయెడల కలుగనేరదని యాశయము. పూర్వోక్తవిధమగు ప్రదేశమందు హఠయోగి యొకమఠిక (చిన్నమఠము)ను నిర్మించుకొని శీతవాతాతపములకు లోనుగాకుండ తన్మధ్యమం దుపస్థితుఁడై యుండవలయును.

మఠలక్షణము.

భూమిక. మఠలక్షణమును వివరించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అల్పద్వార మరంధ్రగర్త వివరం నాత్యుచ్చనీచాయతం
సమ్యగ్గోమయ సాంద్రలిప్తమమలం నిశ్శేషజంతూజ్ఝితం,
బాహ్యేమండపవేది కూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం
ప్రోక్తం యోగమఠస్య లక్షణమిదం సిద్ధై ర్హఠాభ్యాసిభిః. 13

టీక. అల్పద్వారమ్ = చిన్నద్వారముగలదిగను, అరంధ్రగర్తవివరమ్ = గవాక్షమును పల్లమును బిలములును లేనిదిగను, నాత్యుచ్చనీచాయతమ్ = మిక్కిలియెత్తును, మిక్కిలపల్లమును, మిక్కిలి విశాలమును లేనిదిగను, సమ్యక్ = చక్కఁగా, గోమయ = ఆవుపేడ, సాంద్ర = దట్టముగ, లిప్తమ్ = పూయఁబడినదిగను, నిశ్శేష = సమస్తమైనటువంటి, జంతు = జంతువులచేత, ఉజ్ఝితమ్ = విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, బాహ్యే = వెలుపలిభాగమందు, మండప = మండపముచేతను, వేది = అరుగుచేతను, కూప = బావిచేతను, రుచిరమ్ = రమణీయమైనదిగను, ప్రాకార = చుట్టుగోడచేత, వేష్టితమ్ = కూడుకొనియున్నదిగను, (ఉండవలయునని) ఇదం = ఈవిధముగ, యోగ = యోగాభ్యాసమునకుదగిన, మఠస్య = మఠము యొక్క, లక్షణమ్ = లక్షణము, హఠాభ్యాసిభిః = హఠయోగాభ్యాసకులగు, సిద్ధైః = సిద్ధులవలన, ప్రోక్తమ్ = చెప్పఁబడి యున్నది.

తా. చిన్నద్వారముగలదిగను, గవాక్షమును పల్లమును బిలములును లేనిదిగను, మిక్కిలియెత్తును మిక్కిలిపల్లమును మిక్కిలి విశాలమును లేనిదిగను, చక్కఁగా గోమయముచేత దట్టముగ పూయఁబడినదిగను, సమస్తమైనటువంటి జంతువులచేత విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, వెలుపలిభాగమందు మండపముచేతను, అరుగుచేతను, బావిచేతను రమణీయమైనదిగను, చుట్టుగోడచేత కూడుకొనియున్నదిగను ఉండవలయునని ఈవిధముగ యోగాభ్యాసమునకు దగినమఠము యొక్క లక్షణము హఠయోగాభ్యాసకులగు యోగులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. మఠము మిక్కిలి యెత్తైనయెడల యెక్కుటకును, క్రిందైనయెడల దిగుటకును ప్రయాసమగును. విశాలమైనయెడల దృష్టి దూరముగా బారును. కాఁబట్టి, అత్యుచ్చనీచాయతములు గలమఠము యోగాభ్యాసమున కుపయుక్తము గాదని సూచితము. ఎలుకలు, చీమలు, దోమలు, నల్లులు మొదలుగాగల జంతువులు యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నదములని సూచితము. ద్వారము పెద్దదై గవాక్షముగల మఠమైనయెడల, శీతవాతాతపప్రవేశ మతిశయమై యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నదమగు క్లేశమును అతిశయింపఁజేయునని సూచితము. గోమయలిప్తమైనదైనయెడల పవిత్రమును ఆరోగ్యదమును నగునని సూచితము. పూర్వోక్తమగు మఠలక్షణము హఠయోగసిద్ధులవలన చెప్పఁబడియున్నది. ఇక నందికేశ్వరపురాణమందు, "మందిరం రమ్య విన్యాసం మనోజ్ఞం గంధవాసితమ్, ధూపామోదాది సురభి కుసుమోత్కరమండితమ్. మునితీర్థనదీవృక్ష పద్మినీ శైలశోభితమ్, చిత్రకర్మానిబద్ధంచ చిత్రభేదవిచిత్రితమ్. కుర్యాద్యోగగృహం ధీమా న్సురమ్యం శుభవర్త్మనా, దృష్ట్వా చిత్రగతాఞ్ఛాంతా న్మునీన్యాతి మనశ్శమమ్. సిద్ధాన్ దృష్ట్వా చిత్రగతా న్మతిరభ్యుద్యమేభవేత్, మధ్యేయోగగృహస్యాథ లిఖేత్సంసారమండలమ్. శ్మశానంచ మహాఘోరం నరకాంశ్చలిఖేత్క్వచిత్, తాన్ దృష్ట్వా భీషణాకారాన్ సంసారేసారవర్జితే. అనవసాదోభవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యంశ్చ వ్యాధితాన్ జన్తూన్ నతాన్మత్తాం శ్చలద్వ్రిణాన్." "రమ్యమైనదిగను, మనోజ్ఞమైనదిగను, గంధవాసితము గలదిగను, ధూపపరిమళము గలదిగను, పుష్పసౌరభములు గలదిగను, మునులు, తీర్థములు, నదులు, వృక్షములు, పద్మములు, పర్వతములు మొదలగువానిచే విరాజిలునదిగను, చిత్రకర్మతోకూడినది (చిత్రపటములుగలది)

గను యుండుమఠమును రమణీయమగు మార్గము (ద్వారము) గలదిగ నిర్మింపవలయును." అని చెప్పఁబడియున్నది. పైని వివరించినవిధముగ నిర్మితమైన యోగగృహము హఠయోగాభ్యాసకులను శాంతచిత్తులనుగ జేయుననిభావము. చిత్రములయందు జూపఁబడుమునులు, సిద్ధులు, నిరంతరము కట్టెదుర చూపట్టుచుండుటవలన, యోగాభ్యాసకులకు మనశ్శాంతియును, యోగసిద్ధిని వడయుటయందు దృఢమగు, ప్రబలమగు బుద్ధిప్రవృత్తియును గలుగగలవనిభావము. యోగగృహమధ్యమందు సంసారమండలమును, శ్మశానమును, ఘోరనరకములను, వ్యాధిగ్రస్తులను, ఉన్మత్తులను, వ్రణరోగులను చిత్రములయందు లిఖించినయెడల, అభ్యాసకులు వానిని జూచి, సంసారమందలి వ్యామోహమును విడిచిపెట్టుదురని భావము.

యోగమఠమందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును.

భూమిక. మఠమునందు చేయవలయు కార్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవంవిధే మఠే స్థిత్వా సర్వచింతావివర్జితః,
గురుప్రదిష్టమార్గేణ యోగమేవ సమభ్యసేత్. 14

టీక. ఏవంవిధే = ఈ లక్షణములుగల, మఠే=మఠమందు, స్థిత్వా = ఉండి, సర్వచింతావివర్జితః=సకలమైన విచారములను వీడినవాఁడై, గురూపదిష్టమార్గేణ = గురువుచేత చూపఁ (ఉపదేశింప) బడినమార్గముచొప్పున, యోగమేవ = యోగమును మాత్రమే, సమభ్యసేత్ = అభ్యసించవలయును.

తా. పూర్వోక్తప్రకారముగ నిర్మితమైన మఠమునందు యోగి యుపస్థితుఁడై, సకలమైన విచారములనువీడి, గురుప్రసాదమును బడసి, తదుపదిష్టమార్గానుసరణముగ యొక్క యోగాభ్యాసమునే సలుపవలయును.

విశే. యోగమేవ అనుపదములోని ఏవశబ్దము, ఇతరకర్మలు యోగమునకు విఘ్నకరములని వ్యక్తపరచుచున్నది. యోగబీజమందు, "మరుజ్జయో యస్య సిద్ధస్తంసేవేతు గురుంసదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః." "బుద్ధిమంతుఁడు వాయుజయమునువడసినసిద్ధుని గురునిగవరించి, యాగురుని నిరంతరముసేవించి, తత్ప్రసాదమువలన ప్రాణవిజయమును సలుపవలయును." అని చెప్పఁబడియున్నది. రాజయోగమునందు, "వేదాంతతర్కోక్తిభి రాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సత్కరణైర్నగమ్య శ్చింతామణి ర్హ్యేక గురుం విహాయ." గురువులేక, (భవరోగ) చింతామణి, (యోగసిద్ధి) వేదాంతము, తర్కవాక్యము, వేదము, శాస్త్రసమూహము, ధ్యానాది కర్మప్రపంచము మొదలగువానివలన ప్రాప్తమగునదికాదు. అని చెప్పఁబడియున్నది. స్కందపురాణమునందు, "ఆచార్యాద్యోగ సర్వస్వ మవాప్య స్థిరధీ స్స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యపి చ నిర్వృతిమ్." స్థిరచిత్తులు తాము ఆచార్య (గురు)నివలన యోగసర్వస్వమును (యోగసిద్ధులనన్నిటిని) బొంది, యథోక్త (శాస్త్రమందు జెప్పఁ

బడిన) ఫలమును బడయుచున్నారు. నివృత్తిని (ఆనందమును) బొందుచున్నారు. అనిచెప్పఁబడియున్నది. సురేశ్వరాచార్యులు, "గురుప్రసాదా ల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్, శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధించ శాశ్వతమ్." "గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసంయుతమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన సనాతనమును శాశ్వతమునునైన యోగసిద్ధియును ప్రాప్తమగును." అని చెప్పియున్నారు. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు, "యస్య దేవే పరాభక్తిః యథాదేవే తథాగురౌ, తస్యైతే కథితాహ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః." "ఎవనికి దేవునియందుఁ బోలె గురునియందుకూడ భక్తి కలిగియుండునో, అట్టివానికే, ఆమహాత్మునికే, ఈశాస్త్రమందు జెప్పఁబడినయర్థములు (విషయములు, ఫలములు) ప్రకాశించును. అనఁగా ప్రాప్తములగును." అనిచెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా దేవగురుభక్తులుగలవాఁడే యోగవిద్యను బడయుట కర్హుఁడనిభావము. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు, "ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద." "ఆచార్యుఁడు (గురువు)గల పురుషుఁడే (కైవల్యమును) యెఱుంగును." అని చెప్పఁబడియున్నది. ఇందువలన గురూపదిష్టమైన హఠవిద్య సిద్ధిదమని, కానిది అసిద్ధిదమని తెల్లమగుచున్నది.

యోగవిఘ్నదములు.

భూమిక. యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నకరములగువానిని జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః,
జనసంగశ్చ లౌల్యంచ షడ్భి ర్యోగో వినశ్యతి. 15

టీక. అత్యాహారః=అమితభోజనమును, ప్రయాసశ్చ=పరిశ్రమయును, ప్రజల్పః=మిక్కిలిగ మాటలాడుటయును, నియమగ్రహః=నియమములను చేకొనుటయును, జనసంగశ్చ=మనుజులతో కలిసియుండుటయును, లౌల్యంచ=చంచలత్వమును, (అను) షడ్భిః=ఆఱింటివలన, యోగః=యోగము, వినశ్యతి=నశించిపోవుచున్నది.

తా. అధికభోజనము, పరిశ్రమమును కలుగఁజేయు వ్యాపారము, అధికప్రసంగము, నియమగ్రహణము, జనసాంగత్యము, చపలత్వము అను నీయాఱును యోగమునకు ప్రతిబంధకములు. అనఁగా విఘ్నములు కలుగఁ జేయునది.

విశే. అత్యాహారము - మితికిమీరిన భోజనము. ఆఁకలి కధికమైన భోజనము. అయ్యది రోగకారణము. ప్రయాస పరిశ్రమముకలుగు వ్యాపారము. అయ్యది అలసటను కలిగించి యుద్యమమునందు విముఖతను గలిగించును. ప్రజల్పము - అధికప్రసంగము, మిక్కిలిగ మాటలాడుట. అయ్యది కర్తవ్యమును, తత్సమయమును పరిగణింపనీయదు. నియమగ్రహణము - ప్రాతఃకాలస్నానము, శీతలోదకస్నానము, రాత్రిభోజనము, ఏకభుక్తము, ఉపవాసను, ఫలభక్షణము, పర్ణ

భక్షణము మొదలగు వ్రతములు. కట్టుబాట్లు. అయ్యవి యొకప్పుడు సమకూడని యెడల శరీరమునకును మనస్సునకునుకూడ క్లేశమును కలిగించును. జనసాంగత్యము-పలువురితోఁ డిసహవాసము. అయ్యది కోరికను బుట్టించును. లౌల్యము-చంచలత్వము, చపలత్వము. దేనియందును నిలుకడలేకయుండుట. అయ్యది మనస్సునకు స్థైర్యమును కలుగనీయదు.

యోగసిద్ధిదములు.

భూమిక. యోగసిద్ధిని యొసంగువానిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్సాహాత్సాహసాద్ధైర్యాత్తత్త్వజ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాత్,
జనసంగపరిత్యాగాత్ షడ్భిర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి. 16

టీక. ఉత్సాహాత్=ఉత్సాహమువలనను, సాహసాత్=సాహసమువలనను, ధైర్యాత్=ధైర్యము వలనను, తత్త్వజ్ఞానాత్=యథార్థజ్ఞానమువలనను (బ్రహ్మజ్ఞానము వలనను), నిశ్చయాత్=విశ్వాసము (నమ్మకము) వలనను, జనసంగ పరిత్యాగాత్=జనసాంగత్యము విడుచుటవలనను, (అను) షడ్భిః=ఆఱింటిచేతను, యోగః=యోగము, ప్రసిద్ధ్యతి=సిద్ధించుచున్నది.

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగ పరిత్యాగము నను యీ యాఱింటివలన యోగము సిద్ధియగుచున్నది.

వి శే. ఉత్సాహము—విషయప్రవృత్తిఁ దగిలియుండు మనస్సును, తత్ప్రవృత్తినుండి మరలించు యుద్యమము. ప్రయత్నము. సాహసము—సాధ్యాసాధ్యవిచారణ రహితముగ కార్యసాధనమున బ్రవేశించుతలంపు. ధైర్యము—నిర్భయముగను, ఖేదరహితముగను కార్యసాధనమున ప్రవృత్తమగు విచారము. తత్త్వజ్ఞానము—ప్రాపంచవిషయసుఖములు మృగతృష్ణవలె అసత్యము (మిథ్య) లనియెఱింగి, వానినుండి మనస్సును మరల్చి, ప్రపంచము - అనిత్యము అసత్యము భ్రాంతాత్మికమనియును, బ్రహ్మము-నిత్యము సత్యము యథార్థము అని గ్రహించునట్టి జ్ఞానము. బుద్ధివిశేషము. నిశ్చయము—శాస్త్రమునందును, గురువాక్యమునందునుగల యథార్థమైన, విశ్వాసమైన శ్రద్ధ. జనసంగపరిత్యాగము—పలువురి సమూహము జనసంగము. సంగసంసర్గము యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలము. అంతియగాక దోషజముకూడను. అందువలననే సంగసంసర్గము దుర్గుణదాయకమని, సంగవిసర్గము సద్గుణదాయకమని పెద్దలు చెప్పుదురు. కాఁబట్టి సంగసంసర్గమేరికినిఁ గూడదు. ప్రయత్నవిశేషముచేత సదా సంగసంసర్గమును వీడవలయును.

యమ నియమ లక్షణము. (అధిక పాఠము)

భూమిక. యోగసిద్ధికి సాధనములైన యమ నియమములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమాధృతిః,
దయార్జవం మితాహారః శౌచం చైవ యమాదశ.
తపః సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణం హ్రీమతీచ జపోవ్రతమ్.
నియమాదశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్రవిశారదైః.

టీక. అహింసా-అహింసయు (జీవహింసచేయకుండుట), సత్యమ్=సత్యమును (సత్యము నేపలుకుచుండుట), అస్తేయమ్=అస్తేయమును (దొంగలింపకుండుట), బ్రహ్మచర్యమ్=బ్రహ్మచర్యవ్రతమును (స్త్రీసంపర్కము లేకయుండుటయును ఋతుకాలములయందు తనపత్నితోఁ గలియుచు, పరస్త్రీలను మాతృసమానముగ తలంచుచుండుట), క్షమ=ఓరిమియును (పరులవలన తనకు బాధకలిగినప్పుడు మనస్సు చలింపకుండ, దుఃఖపడకుండ యుండుట), ధృతిః=ధైర్యమును (స్థిరత్వము), దయ=దయయును (ఇతరులను తనవలెనే చూచుట), ఆర్జవమ్=ఆర్జవమును, ఋజుభావమును (పుత్రమిత్ర కళత్ర శత్రుభావములులేక అందఱియెడలను సమబుద్ధిఁ గలిగియుండుట), మితాహారః = మితభోజనమును (అనుకూలమైన భోజనమును అరకడుపును, జలము పావుకడుపును గైకొని, మిగిలిన పావుకడుపును అసంపూర్తిగ నుంచుట), శౌచమ్‌చ=శౌచమును, శుచియును (పరిశుభ్రత, మలినములేకయుండుట), ఏవ=అనునవి, యమాః=యమములు, దశ=పది, (అనిన్ని) తపః=తపస్సును (వేదోక్తకర్మలవలనశరీరమును శోషింపఁజేయుట), సంతోష=సంతోషమును (లభించినదానితోఁతృప్తిబొందుట), ఆస్తిక్యమ్=దేవుఁడు గలఁడను నమ్మికయును (శ్రుతిస్మృతిపురాణాదులయందు చెప్పఁబడినదానిని విశ్వసించుట), దానమ్=దానమును (న్యాయముగ నార్జించినధనమును సత్పాత్రుల కొసంగుట), ఈశ్వరపూజనమ్=ఈశ్వరారాధనమును (యథాశక్తిగ బ్రహ్మాదిదేవతలనారాధించుట), సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణం=(మహాత్ములచే) నిశ్చయింపఁబడిన (వేదాంత)వచనముల వినికియును (సత్యము, జ్ఞానము, ఆనందము మొదలగు లక్షణములుగలది ప్రత్యగాత్మయని తెలుపు వేదాంత (సిద్ధాంత) వాక్యములను వినుట), హ్రీ=లజ్జయును (ధర్మవిరుద్ధములగుకర్మలయందు ప్రవేశించుటకు సంకోచించుట), మతీచ=బుద్ధియును (వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట), జపః=జపమును (వేదోక్తప్రకారముగ మంత్రమునుపఠించుట), వ్రతమ్ = వ్రతమును (వేదోక్తవిధినిషేధముల నెఱింగి, విధ్యుక్తములైన నిత్యనైమిత్తికకర్మల నాచరించుట),(అను) దశ=పదియును, నియమాః=నియమములని, యోగశాస్త్రవిశారదైః = యోగశాస్త్రమును చక్కఁగ నెఱింగినవారలచేత, సంప్రోక్తాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము అనునవి పదియును యమములనియు, తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము అనునవి పదియును నియమములని యోగశాస్త్రవిశారదులవలన చెప్పఁబడియుండెను.

ఆసనప్రయోజనము.

భూమిక.—ఆసనములను ముందుచెప్పుటకు కారణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హఠస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వ ముచ్యతే,
కుర్యా త్తదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవమ్. 17

టీక. ఆసనం=ఆసనము, హఠస్య=హఠయోగముయొక్క, ప్రథమాంగత్వాత్ మొదటిఅంగము అగుటచేత, పూర్వమ్=మొదట, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది. తత్=ఆఆసనము, స్థైర్యమ్=స్థైర్యమును, ఆరోగ్యం=ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమ్=శరీరలాఘవమును, కుర్యాత్=కలుఁగజేయును.

తా. ఆసనము హఠయోగమునకు ప్రథమాంగమగుటవలన నాప్రకరణము ప్రప్రథమమున జెప్పఁబడుచున్నది. ఆసనము స్థైర్యమును, ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును కలుగఁజేయును.

విశే. ఆసనము, ప్రాణాయామము, ముద్రాకరణము, నాదానుసంధానము అనునవి యీగ్రంథమందు జెప్పఁబడు నాలుగు అంగములు, ప్రత్యాహారాదిసమాధి పర్యంతము నాదానుసంధానాంతర్గతము. అందు ఆసనము ప్రథమాంగమగుటచే ప్రథమమునఁ జెప్పఁబడినది. ఆసనము స్థైర్యమును కలుగఁజేయును. "ఆసనేనరజో హంతి" ఆసనమువలన రజోగుణము నశించును. అనువాక్యముచొప్పున మనస్సును శరీరమునుకూడ చలింపఁజేసెడి రజోగుణధర్మము నశించును గనుక దానితో పాటు చంచలత్వము నశించును. చంచలత్వము నశించిన స్థైర్యముగలుగును. ఆరోగ్యదాయకము చిత్తవిక్షేపమునకు కారణమైనరోగమును బోఁగొట్టి ఆరోగ్యమును యిచ్చును. చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నము. "వ్యాధిరుత్థానసంశయప్రమాదాలస్యావిరతిభ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వాఽనవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తేఽంతరాయాః." "వ్యాధులు (రోగములు), అనర్హత, సంశయము, ప్రమాదము (అజాగ్రత), ఆలస్యము (మత్తత), అవిరతి (అతృప్తి), భ్రాంతి, జ్ఞానభూమికలు కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యములేకుండుట అనుచిత్తవికారములు యోగాంతరాయములు" అని పాతంజలయోగసూత్రము చెప్పుచున్నది. అంగలాఘవము-ఆసనము అంగ (శరీర) గౌరవము (భారము)నకు కారణమైన తమోగుణధర్మమును నశింపఁజేయును గనుక ఆసనమువలన అంగలాఘవము కలుగును. ఆరోగ్యంచ, అని 'చ'కారమును ప్రయోగించియుండుటవలన, అంగగౌరవముతోపాటు క్షుధాగౌరవమును కూడ లాఘవమొనర్చునని గ్రహించునది. స్థైర్యమును, నిరోగమును, అంగలాఘవమును కలుగఁజేసెడి ఆసనము ఆఁకలిలేమినికూడ కలుగఁజేయును.

ఆసనము యోగిసమ్మతము.

భూమిక. ఆసనము వశిష్ఠాదులకు సమ్మతమైనదని, వారిచే యంగీకరింపఁబడిన ఆసనములను చెప్పుచున్నానని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వశిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభిః మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ యోగిభిః,
అంగీకృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కానిచి న్మయా. 18

టీక. వశిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభిః = వశిష్ఠాది మహర్షులచేతను, మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చయోగిభిః = మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకృతాని = అంగీకరింపఁబడినటువంటి, కానిచిత్ =కొన్ని, ఆసనాని = ఆసనములు, మయా=నాచేత, కథ్యంతే = చెప్పఁబడుచున్నవి.

తా. మననకర్తలగు వశిష్ఠాదిమహర్షులచేతను, హఠయోగాభ్యాసకులగు మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపఁబడిన (84) ఆసనములలో శ్రేష్ఠములైన కొన్నిఆసనములు నాచే చెప్పఁబడుచున్నవి.

విశే. వశిష్ఠాద్యైశ్చ అనుదానిలోని 'ఆది' పదమువలన, మననకర్తలగు యాజ్ఞవల్క్యులను, 'చ'కారమువలన, మంత్రజ్ఞాతలను (మంత్రాద్యనుష్ఠానపరులను), మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ, అనుదానిలోని 'ఆది' శబ్దమువలన హఠయోగాభ్యాసులగు జాలంధరనాథులను, 'చ'కారమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను కూడ గ్రహించవలయునని సూచింపఁబడుచున్నవి. మహర్షులవలనను యోగులవలనను అంగీకరింపఁబడిన ఆసనములు 84, అందు శ్రేష్ఠములైనవి చెప్పఁబడుచున్నవి. మహర్షులకును, యోగులకునుకూడ, మననమును, హఠాభ్యాసమును ముఖ్యములై యొప్పుచున్నవి. మహర్షులకు మననమును, యోగులకు హఠాభ్యాసమును ప్రాధాన్యములుగ పరలుచుండి యుండినందున వేరువేరుగ గ్రహింపఁబడిరని యెఱుంగవలయును.

స్వస్తికాసనము.

భూమిక. స్వస్తికాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జానూర్వో రంతరే సమ్య క్కృత్వా పాదతలే ఉభే,
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే. 19

టీక. జానూర్వోః = పిక్కలకును తొడలకును, అంతరే=నడుమను, మధ్యను, ఉభే పాదతలే=రెండుపాదములను, సమ్యక్ కృత్వా = చక్కగజొనిపి, ఋజుకాయః = శరీరమును తిన్నగానిలుపఁబెట్టి, సమాసీనః (భవేత్) = కూర్చుండిన, తత్ =అది, స్వస్తికం (ఇతి) = స్వస్తికాసనమని, (యోగులు) ప్రచక్షతే = చెప్పుదురు.

తా. పిక్కలకును తొడలకును నడుమ పాదములను జొనిపి శరీరమును నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది స్వస్తికాసనము.

విశే. జంఘోర్వోః అనిపాఠాంతరము. ఈపాఠమే సమంజసము. ఈ ఆసనము సుఖప్రదమును, ఆరోగ్యదమును, సుసాధ్యమును అయియున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కలుగును. ఇయ్యది ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు.

గోముఖాసనము.

భూమిక. గోముఖాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫంతు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్,
దక్షిణేపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః. 20

టీక. సవ్యే = ఎడమభాగమందలి, పృష్ఠపార్శ్వే=వీఁపు (కటి) ప్రక్కను, దక్షిణగుల్ఫంతు = కుడికాలి మడమనున్ను, తథా=ఆవిధముగానే, దక్షిణేఅపి = (వీఁపుయొక్క) కుడిప్రక్కను, సవ్యం (గుల్ఫం) = ఎడమకాలిమడమను, నియోజయేత్ = ఉంచవలెను. (ఇది) గోముఖ ఆకృతిః=గోముఖాకారముగల, గోముఖం = గోముఖాసనము.

తా. కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగ, ఎడమకాలి మడమను కుడివీఁపు ప్రక్కగను, కుడికాలిమడమను ఎడమవీఁపుప్రక్కగను యుంచి, మోకాలిమీఁద మోకాలు గదియనుంచి శరీరమును చక్కగనిలువరించి భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది గోముఖాసనము.

వి శే. ఈ ఆసనమునందు దక్షిణపాదాంగుష్ఠమును వామహస్తముతోను, వామపాదాంగుష్ఠమును దక్షిణహస్తముతోను పట్టుకొనవలయునని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరము నశించును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని, అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని బొందును.

వీరాసనము.

భూమిక. వీరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏకపాదం తథైకస్మిన్ విన్యసే దూరుణి స్థితమ్,
ఇతరస్మిన్ స్తథా చోరుం వీరాసన మితీరితమ్. 21

టీక. ఏకం=ఒక (కుడి), పాదం=పాదమును, ఏకస్మిన్=ఒక (ఎడమ), ఊరుణి = తొడమీఁదను, తథా = అవిధముగానే, ఇతరస్మిన్ = రెండవదియగు, (ఎడమ) పాదే=పాదమందు, ఊరుం= (కుడి) తొడను, విన్యసేత్ = ఉంచవలెను. (ఇది) వీరాసనమ్ ఇతి = వీరాసనమని, ఈరితమ్ = చెప్పఁబడినది.

తా. ఒకతొడమీఁద నొకపాదమును,మరియొకపాదముమీఁద తక్కినతొడయునుచేర్చి, అనఁగా, కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను, ఎడమపాదముమీఁద కుడితొడనుజేర్చి, శరీరమును వంకరలేకుండ తిన్నగ నిలువరించి కూర్చుండునది వీరాసనము.

వి శే. ఈ వీరాసనమును అర్ధాసనమనికూడ చెప్పుదురు.

కూర్మాసనము.

భూమిక. కూర్మాసనలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః,
కూర్మాసనం భవే దేత దితి యోగవిదో విదుః. 22

టీక. గుదం=మూలాధారమును, గుల్ఫాభ్యామ్=రెండుకాళ్ల మడమలచేతను, వ్యుత్క్రమేణ= వ్యతిక్రమముగ.(కుడికాలిమడమును ఎడమవైపునను, ఎడమకాలిమడమను కుడివైపునను), నిరుధ్య= హత్తించి, చేర్చి,.సమాహితః(భవేత్)=చక్కగ కూర్చునియుండిన, ఏతత్=ఇది, కూర్మాసనమ్=కూర్మాసనము, భవేత్ ఇతి=అగునని, యోగవిదః=యోగవేత్తలు, విదుః=తెలియుదురు.

తా. మూలాధారమున కిరువైపులను రెండుకాళ్లమడమలను వ్యతిక్రమముగ హత్తించి, మోకాళ్లను భూమియం దాని, శరీరమును నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది కూర్మాసనమని యోగవేత్తలు తెలియుదురు.

వి శే. ఈ ఆసనము సమస్తవాతదోషములను నివృత్తిజేయును. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, శుక్లమును బహిర్ముఖము గానీక ఊర్ధ్వగతిఁ గనఁజేయును. శరీరమునకు బలమునొసంగును.

కుక్కుటాసనము.

భూమిక. కుక్కుటాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనంతు సంస్థాప్య జానూర్వో రంతరే కరౌ,
నివేశ్య భూమౌ సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్.

టీక. పద్మాసనంతు=పద్మాసనమునందు,సంస్థాప్య=ఉండి,జానూర్వోః=పిక్కలకును తొడలకును, అంతరే=మధ్యను, నడుమను, కరౌ=చేతులను, నివేశ్య=ప్రవేశపెట్టి, జొనిపి, దూర్చి, భూమౌ=భూమిమీఁదను, సంస్థాప్య=ఉంచి, వ్యోమస్థం=మీఁదుగ ఆకాశమందుండునది,(యత్ తత్ =ఏదియో అది) కుక్కుటాసనమ్=కుక్కుటాసనము.

తా. పద్మాసనమునుండి పిక్కలకును తొడలకును నడుమ చేతులనుదూర్చి భూమిపైమోపి, యాచేతులపై మీఁదుగ పైకెగసియుండునది కుక్కుటాసనము.

ఉత్తానకూర్మాసనము.

భూమిక. ఉత్తానకూర్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుక్కుటాసనబంధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కంధరామ్,
భవే త్కూర్మవ దుత్తాన ఏత దుత్తానకూర్మకమ్. 24

టీక. కుక్కుటాసన బంధస్థః=కుక్కుటాసన బంధమునందుండి, దోర్భ్యాం=రెండుభుజములతోను, చేతులతోను, కంధరామ్=కంఠమును, సంబధ్య=చేర్చిపట్టుకొని, కూర్మవత్ =కూర్మమువలె, ఉత్తానః=తిన్నగా, వెలికిలఁబడి, భవేత్ =ఉండిన,ఏతత్ =అది,ఉత్తానకూర్మకమ్=ఉత్తానకూర్మాసనము.

తా. కుక్కుటాసనమునందుండి రెండుచేతులతో కంఠమును బట్టుకొని

భుజములను కంఠపార్శ్వములందు జేర్చి కూర్మమువలె వెలికిలఁ బడియుండునది ఉత్తానకూర్మాసనము.

విశే. ఉత్తానకూర్మాసనమునందుండి కంఠమును రెండుచేతులతో పట్టుకొని నిక్కియుండునది గర్భాసనము.

ధనురాసనము.

భూమిక. ధనురాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పాదాంగుష్ఠౌతు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి,
ధనురాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే. 25

టీక. పాణిభ్యామ్=రెండుచేతులతోను, పాదాంగుష్ఠౌతు=రెండుకాళ్ళబొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా=గ్రహించి, పట్టుకొని, శ్రవణావధి=చెవివఱకు, ధనురాకర్షణం=ధనురాకర్షణమువలె లాగుట, కుర్యాత్=చేయవలెను. (ఇది) ధనురాసనమ్=ధనురాసనము, (అని) ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతులతో ధనురాకృతిగ వీఁపువెనుక చెవులవఱకు సరిగా లాగిపట్టి యుండునది ధనురాసనము. (కుడికాలిబొటనవ్రేలును ఎడమచేతితోను, ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును కుడిచేతితోను బట్టుకొని, కుడికాలి బొటనవ్రేలును బట్టియుండు ఎడమచేతిని చాచియుంచి, ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును బట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివఱకు లాగియుండునది ధనురాసనమని కొందఱి మతము.)

విశే. ఈ ఆసనము ఆలస్యమును, కఫాదిదోషములను బోఁగొట్టి మలశుద్ధిని కలుగఁజేయును.

మత్స్యేంద్రాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రాసనలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వామోరుమూలార్పిత దక్షపాదం జానో ర్బహి ర్వేష్టిత వామపాదమ్,
ప్రగృహ్య తిష్ఠే త్పరివర్తితాంగః శ్రీమత్స్యనాథోదిత మాసనం స్యాత్.

టీక. వామోరుమూలే=ఎడమతొడమూలమున, అర్పితః=ఉంచఁబడినటువంటి, దక్షపాదం=కుడిపాదమును, జానోః=మోకాలునకు, బహిః=వెలుపల, వేష్టిత=ఉంచఁబడిన, వామపాదం=ఎడమపాదమును, ప్రగృహ్య=పట్టుకొని, పరివర్తిత=ప్రక్కగా త్రిప్పఁబడిన, అంగః=శరీరము (గలిగినరొతల), శ్రీమత్స్యనాథ=శ్రీమత్స్యేంద్రులచేత, ఉదితమ్=చెప్పఁబడిన, ఆసనం=ఆసనము, స్యాత్=అగుచున్నది.

తా. ఎడమతొడమూలమున కుడిపాదమును యునిచి, ఎడమచేతిని వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చి కుడిమోకాలిమీఁదఁ జేర్చి, కుడిమోకాలికి బయట నుంపఁబడియుండు ఎడమపాదమునుగలిగి, ఎడమకాలికి బైటనుండి చుట్టివచ్చిన కుడిచేతితో

ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును బట్టుకొని, ఎడమప్రక్కగా వెనుకవైపునకు ముఖము నుంచిన శరీరమును గలిగియుండునది మత్స్యేంద్రాసనము.

విశే. మత్స్యేంద్రులుచెప్పిన ఆసన మగుటవలన మత్స్యేంద్రాసన మనఁబడుచున్నది. ఈవిధముగనే, కుడితొడమూలమున నుంచఁబడిన ఎడమపాదమును, వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడిచేతితో పట్టుకొని, యెడమమోకాలికి బయట చుట్టఁబడిన కుడిపాదమును, కుడిమోకాలికి బయటచుట్టఁబడిన ఎడమచేతితో పట్టుకొని, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుకకు త్రిప్పినశరీరము గలిగియుండునట్లు కూడ నభ్యసించవలయును.

మత్స్యేంద్రాసనఫలము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రాసనము యొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మత్స్యేంద్రపీఠాం జఠరం ప్రదీప్తం ప్రచండ రుగ్మండల ఖండనాస్త్రమ్,
అభ్యాసతః కుండలినీప్రబోధం చంద్రస్థిరత్వం చ దదాతి పుంసామ్. 27

టీక. ప్రచండ=తీవ్రమైన, రుగ్మండల=రోగసమూహములను, ఖండన=ఛేదించుటయందు, అస్త్రమ్=అస్త్రమువలెనుండు, మత్స్యేంద్రపీఠాం=మత్స్యేంద్రాసనము, అభ్యాసతః=(ప్రతిదినమును) ఆవర్తనము, అభ్యాసముచేయుటవలన, పుంసామ్=పురుషులకు, జఠరం=జఠరాగ్నియొక్క, ప్రదీప్తం=వృద్ధియును, కుండలినీ ప్రబోధం- కుండలినీ=కుండలినియనెడు ఆధారశక్తియొక్క, ప్రబోధం=మేలుకొలుపును, చంద్రస్థిరత్వంచ-చంద్ర=(తాలుమూలమునందు యెల్లప్పుడును చలించుచుండు) చంద్రునకు, స్థిరత్వంచ=స్థిరత్వమును (నిశ్చలత్వమును), దదాతి=ఇచ్చుచున్నది.

తా. మత్స్యేంద్రాసనము జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. రోగసమూహములను నిర్మూల మొనరించును. కుండలిని యనెడి ఆధారశక్తిని మేల్కొలుపును. అంగిలి పైభాగమునందు ఎల్లప్పుడును చలించుచుండు చంద్రునకు నిశ్చలత్వమును కలిగించును.

పశ్చిమతానాసనము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ
దోర్భ్యాం పదాగ్రద్వితయం గృహీత్వా,
జానూపరి న్యస్త లలాటదేశో
వసే దిదం పశ్చిమతాన మాహుః. 28

టీక. భువి=భూమియందు, దండరూపౌ=దండాకారముగా, పాదౌ=గుదికాళ్లను, ప్రసార్య=చాచి, దోర్భ్యాం=రెండుచేతులతోను, పాదాగ్రద్వితయం=రెండుకాళ్ళ బొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా=పట్టుకొని, జానూపరి=మోకాళ్ళమీఁద, న్యస్త=ఉంచఁబడిన, లలాటదేశః=ఫాలభాగమును గలిగి, వసేత్=ఉండవలెను. ఇదం=ఇది, పశ్చిమతానమ్=పశ్చిమతానాసనమని, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. రెండుకాళ్ల మడిమలను జక్కగాఁజేర్చి రెండుకాళ్లను భూమిపై దండాకారముగా చాచి రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను రెండుచేతుల తర్జనులతో గ్రహించి పట్టుకొని, మోకాళ్లయొక్క అడుగుభాగము భూమిమీఁద చక్కగ నానునట్లుగ యుంచి, మోకాళ్లమీఁద లలాటమును యుంచియుండునది పశ్చిమతానమాసనము.

వి శే. ఈ ఆసనమును ఉగ్రాసనమని కూడ చెప్పుదురు.

పశ్చిమతానాసనఫలము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతాన మాసనాగ్ర్యయం పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి,
ఉదయం జఠరానలస్య కుర్యా దుదరే కార్శ్య మరోగతాం చ పుంసామ్.

టీక. ఇతి=ఈవిధముగా చెప్పఁబడిన, పశ్చిమతానమ్=పశ్చిమతానమను, ఆసనాగ్ర్యయం=ఆసనశ్రేష్ఠము, పవనం=ప్రాణవాయువును, పశ్చిమవాహినం=పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నామార్గముగ పోవుదానిగ, కరోతి=చేయుచున్నది. జఠరానలస్య=జఠరాగ్నియొక్క, ఉదయం=వృద్ధినిన్ని, పుంసామ్=పురుషులయొక్క, ఉదరే=ఉదరమందు, కార్శ్యమ్=కృశత్వమునున్ను, అరోగతాంచ=ఆరోగ్యమునున్ను, కుర్యాత్=చేయుచున్నది.

తా. పశ్చిమతానాసనము, ప్రాణవాయువును పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నామార్గముగ పోవుదానిగ జేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. పురుషులకు ఉదరమును కృశింపఁజేయును. ఆరోగ్యమును యిచ్చును. నరములకు బల మొసంగును.

వి శే. 'చ' కారము, నాడులకు దార్ఢ్యమును కూడ నొసంగునని తెలియఁజేయుచున్నది.

మయూరాసనము.

భూమిక. మయూరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధరా మవష్టభ్య కరద్వయేన తత్కూర్పర స్థాపిత నాభిపార్శ్వః,
ఉచ్ఛాసనో దండవ దుత్థితః స్యా న్మయూర మేతత్ప్రవదంతి పీఠమ్. 30

టీక. కరద్వయేన=విరళముచేసిన వ్రేళ్లుగలరెండు అరిచేతులను, ధరాం=భూమియందు, అవష్టభ్య=ఆని, తత్=వానియొక్క, కూర్పర=మోచేతులయందు, నాభిపార్శ్వః=నాభియొక్క యిరుప్రక్కలను, స్థాపిత=చేర్చియుంచి, ఉచ్ఛాసనః=ఎత్తైన ఆసనమును (శరీరమును) గలిగి, దండవత్=దండమువలె, ఉత్థితః స్యాత్=లేచియుండవలెను. ఏతత్=ఇది, మయూరపీఠమ్=మయూరాసనము, (అని) ప్రవదంతి=చెప్పుదురు.

తా. విరళముచేసిన వ్రేళ్లుగలరెండు అరిచేతులను భూమియందాని, మోచేతులను నాభిస్థానమున కిరుప్రక్కలయందుజేర్చి, వానిపై శరీరమును పైకెత్తి,

ముఖమును ఊర్ధ్వముఖముగనుంచి, కాళ్లను దండమువలె మీఁదికిచాచి యుంచునది మయూరాసనము.

మయూరాసనఫలము.

భూమిక. మయూరాసనఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హరతి సకలరోగా నాశుగుల్మోదరాదీ
నభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్,
బహు కదశనభుక్తం భస్మకుర్యా దశేషం
జనయతి జఠరాగ్నిం జారయే త్కాలకూటమ్. 31

టీక. శ్రీమయూరమ్=మయూరాసనము, గుల్మోదరాదీన్=గుల్మము, జలోదరము మొదలుగాగల, సకలరోగాన్=సమస్తమైన రోగములను, ఆశు=శీఘ్రముగ, హరతి=హరించును, పోఁగొట్టును. దోషాన్=వాతపిత్తకఫదోషములను, అభిభవతి=నివృత్తిజేయును. బహు=అధికముగ, భుక్తం=భుజించినటువంటి, కదశనం=చెడుఅన్నమును, మాడిన అన్నమును, అశేషమ్=అంతను, భస్మకుర్యాత్=భస్మముచేయును. జఠరాగ్నిం=జఠరాగ్నిని, జనయతి=పుట్టించును, కలుగఁజేయును. కాలకూటమ్=కాలకూటమువంటి విషాన్నమును, జారయేత్=జీర్ణమగునట్లు చేయును.

తా. మయూరాసనము, గుల్మము జలోదరము మొదలుగాగల సమస్తరోగములను, కఫవాతపిత్తదోషములను నశింపఁజేయును. మాంద్యమును బోఁగొట్టును. అధికాన్నమునుగాని, కుత్సితాన్నమునుగాని భుజియించినయెడల నద్దానినంతను భస్మముచేయును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిబొందించును. కాలకూటమునుగూడ జీర్ణింపఁజేయును. అనఁగా, కాలకూటమునుబోలె యపకృతిని జేయునట్టి విషపదార్థములనైనను జీర్ణమొనరించును.

శవాసనము-తత్ఫలము.

భూమిక. శవాసనలక్షణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్తానం శవవ ద్భూమౌ శయనం తచ్ఛవాసనమ్,
శవాసనం శ్రాంతిహరం చిత్తవిశ్రాంతి కారకమ్. 32

టీక. శవవత్=మృతశరీరమువలె, ఉత్తానం=వెలికిలిగ, వీఁపు భూమియం దానియుండునట్లుగ, శయనం=నిద్రయందువలె పండుకొనియుండుట, (యత్=ఏదిగలదో) తత్=అది, శవాసనమ్=శవాసనము. శవాసనం=శవాసనము, శ్రాంతిహరం=ప్రయాసమును బోఁగొట్టును. చిత్తవిశ్రాంతికారకమ్-చిత్త=మనస్సునకు, విశ్రాంతి=విశ్రామమును, ఊఱటను, కారకమ్=కలుగఁజేయునదియై, (అస్తి=యున్నది.)

తా. మృతశరీరము(శవము)వలె వీఁపును భూమియందుజేర్చి నిద్రయందుండునటుల యుండునది శవాసనము. హఠయోగాభ్యాసమువలన కలుగు ప్రయాసమును బోఁగొట్టును. చిత్తములకు విశ్రాంతిని కలిగించును.

శ్రేష్ఠాసనచతుష్టయము.

భూమిక. శ్రేష్ఠమైన ఆసనచతుష్టయమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. చతురశీత్యాసనాని శివేన కథితానిచ,
తేభ్య శ్చతుష్క మాదాయ సారభూతం బ్రవీ మ్యహమ్. 33

టీక. శివేన=ఈశ్వరుని చేత, చతురశీత్యాసనానిచ = 84 ఆసనములును, తల్లక్షణములును, కథితాని=చెప్పఁబడియున్నవి. తేభ్యః=వానిలో, సారభూతం=మిగుల శ్రేష్ఠమైన, చతుష్కమ్=ఆసన చతుష్టయమును, నాలుగింటి సముదాయమును, ఆదాయ=గ్రహించి, అహమ్=నేను, బ్రవీమి=చెప్పుచున్నాను.

తా. ఈశ్వరుఁడు 84 ఆసనములను, తల్లక్షణములను చెప్పియుండెను. ఆ 84 ఆసనములలో శ్రేష్ఠములుగ గ్రహింపఁబడిన ఆసనములు నాలుగు. ఆనాలుగింటిని నేను చెప్పుచున్నాను.

వి. శే. 'చ' కారము లక్షణములను కూడ చెప్పియుండినట్లు సూచించుచున్నది. "ఆసనాని చ తావంతి యావంతో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదాన్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతురశీతి లక్షాణి ఏకైకం సముదాహృతమ్, తతశ్శివేన పీఠానాం షోడశోనం శతం కృతమ్." సృష్టి యందు ఎన్నిజీవజాతులుగలవో అన్ని ఆసనములుఉన్నవి. జీవజాతులు ఎనుబదినాలుగు లక్షలని ప్రతీతము. కాఁబట్టి 84 లక్షల ఆసనములుగలవు. వానిభేదములను ఈశ్వరుఁడు యెఱుంగును. ఆ 84 లక్షల ఆసనములలో లక్ష కొక్కటిచొప్పున 84 ఆసనములు చెప్పఁబడుచున్నవి. కనుక శివునిచేత 84 ఆసనములు చెప్పఁబడి యున్నవని గోరక్షనాథులు చెప్పియుండిరి.

శ్రేష్ఠాసన నామములు.

భూమిక. ఆనాలుగు ఆసనములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సిద్ధం పద్మం తథాసింహం భద్రంచేతి చతుష్టయమ్,
శ్రేష్ఠం తత్రాపిచ సుఖే తిష్ఠే త్సిద్ధాసనే సదా. 34

టీక. సిద్ధం=సిద్ధాసనము, పద్మం=పద్మాసనము, తథాసింహం=సింహాసనము, భద్రంచ=భద్రాసనము, ఇతి=అనునవి, చతుష్టయమ్=చతుష్కము, శ్రేష్ఠం=శ్రేష్ఠము. తత్రాపిచ=ఆచతుష్కములో కూడ, సుఖే=సుఖమునయిచ్చు, సిద్ధాసనే=సిద్ధాసనమునందు, సదా=ఎల్లప్పుడును, తిష్ఠేత్=ఉండవలెను.

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనములను నాలుగాసనములు శ్రేష్ఠములు. ఆనాలుగాసనములలోను సిద్ధాసనము సుఖదము. కాఁబట్టి నిరంతరమును సిద్ధాసనమునందే యుండవలయును. ఇందువలన నీశ్రేష్ఠాసన చతుష్కములో సిద్ధాసనము అత్యంతము శ్రేష్ఠమని తెలియుచున్నది.

మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. యోనిస్థానక మంఘ్రిమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే
న్మేఢ్రే పాద మథైకమేవ హృదయే కృత్వా హనుం సుస్థిరమ్,
స్థాణుః సంయమితేంద్రియోఽచలదృశా పశ్యే ద్భ్రువో రంతరం
హ్యేత న్మోక్షకవాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే. 35

టీక. యోనిస్థానకమ్=గుదమునకును ఉపస్థమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమును, అంఘ్రిమూలఘటితం=(ఎడమ) పాదముయొక్క మడమచేత హత్తించినదిగా, కృత్వా=చేసి, అథఏకం ఏవ పాదమ్=అవిధముగానే ఇంకొక (కుడి) పాదమును, మేఢ్రే=లింగముమీఁద, దృఢం=చక్కఁగ, విన్యసేత్=ఉంచవలెను. హృదయే=హృదయమునందు, వక్షస్థలమునందు, హనుం=గడ్డమును, చిబుకమును, సుస్థిరమ్=స్థిరముగ, కృత్వా=చేసి, యుంచి, సంయమిత ఇంద్రియః=నియమింపఁబడినటువంటి, విషయములనుండి మరల్చినటువంటి ఇంద్రియములుగలిగి, స్థాణుః=కదలని శరీరమును గలిగి, అచలదృశా=చలింపని చూపుతో, భ్రువోఃఅంతరం=భ్రూ(కనుబొమల) మధ్యభాగమును, పశ్యేత్=చూడవలెను. ఏతత్ హి=ఇదియే, మోక్షకవాట భేదజనకమ్-మోక్షకవాట=మోక్షద్వారముయొక్క, భేదజనకం=నాశమును కలుగఁ జేయునది (యగు), సిద్ధాసనం=సిద్ధాసనము (అని), ప్రోచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. ఎడమకాలిమడమను, మూలాధారమునకును ఉపస్థమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమునందుంచి, లింగేంద్రియముమీఁద కుడికాలిమడమను చక్కఁగా హత్తించి, వక్షస్థలమునందు గడ్డమునుజేర్చి, శిరోగ్రీవభుజంబులను నిక్కించి, ఇంద్రియములను విషయప్రవృత్తినుండి మరల్చి, స్థాణుసదృశముగ నొప్పియుండి, తదేకదృష్టితో, అర్ధోన్మీలితముగా, భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది మత్స్యేంద్రసిద్ధాసనము. ఇది మోక్షకవాటమును భేదించునదియని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. శే. హృదయస్థానమునకు నాలుగు అంగుళములకు మీఁదుగ గడ్డమును ఉంచవలయుననునది రహస్యము. హస్తములను నాభిస్థానమున నుంచవలయునని సిద్ధులుచెప్పుదురు. సిద్ధులకు సమ్మతమైన ఆసనము గనుక సిద్ధాసనము అని, మత్స్యేంద్రులకు సమ్మతమైనది గనుక మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనమని చెప్పఁబడినది.

మతాంతర సిద్ధాసనము.

భూమిక. మతాంతర సిద్ధాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మేఢ్రా దుపరి విన్యస్య సవ్యం గుల్ఫం తథోపరి,
గుల్ఫాంతరం చ నిక్షిప్య సిద్ధాసన మిదం భవేత్. 36

టీక. మేఢ్రాత్ ఉపరి = లింగముమీఁద, సవ్యంగుల్ఫం = ఎడమకాలిమడమను, విన్యస్య = ఉంచి, తథా=ఆవిధముగనే, ఉపరి=ఆ (ఎడమ) పాదముమీఁద, గుల్ఫాంతరం=రెండవ (కుడికాలి) మడమను, నిక్షిప్య=ఉంచి (న), ఇదం=ఇది, సిద్ధాసనమ్=సిద్ధాసనము, భవేత్ = అగును.

తా. లింగోపరిభాగమందు వామగుల్ఫము (ఎడమకాలిమడమ)ను వహించి, యెడమ పాదముమీఁద కుడికాలిమడమను జేర్చియుంచునది మతాంతర సిద్ధాసనము.

సిద్ధాసన భేదములు.

భూమిక. సిద్ధాసనభేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్సిద్ధాసనం ప్రాహు రన్యే వజ్రాసనం విదుః,
ముక్తాసనం వదం త్యేకే ప్రాహుర్గుప్తాసనం పరే. 37

టీక. ఏతత్=ఈమతాంతర సిద్ధాసనమును, (కేచిత్ = కొందఱు) సిద్ధాసనం = సిద్ధాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి. అన్యే=మఱికొందఱు, వజ్రాసనం=వజ్రాసనము (అని), విదుః=తెలిసికొనిరి. ఏకే=కొందఱు, ముక్తాసనం = ముక్తాసనము (అని), వదంతి=చెప్పుదురు. పరే=ఇతరులు, గుప్తాసనం=గుప్తాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి.

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమునే, కొందఱు సిద్ధాసనమని, కొందఱు వజ్రాసనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని, కొందఱు గుప్తాసనమని చెప్పుదురు.

విశే. ఆసనలక్షణజ్ఞులగు యోగులుకొందఱు, సిద్ధాసన,వజ్రాసన, ముక్తాసన, గుప్తాసనములకు యీవిధముగ భేదములను జూపుచున్నారు.—

1. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునందుంచి, కుడికాలిమడిమను దానిపై నుంచి నాసాగ్రమును వీక్షించునది సిద్ధాసనము. ఇది మతాంతరసిద్ధాసనము.

2. కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందును, ఎడమకాలిమడమను ఉపస్థమునందును యుంచునది వజ్రాసనము.

3. కాళ్లమడమలను రెంటిని క్రిందుమీఁదుగ, నొకదానిపై నొకటి జేర్చి యోనిస్థానమందుంచునది ముక్తాసనము.

4. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునజేర్చి, కుడికాలిమడమను ఎడమకాలి మడమక్రింద నుంచునదికూడ ముక్తాసనము.

5. కాలిమడమల రెంటిని లింగస్థానమందు క్రిందుమీఁదుగా జేర్చి యుంచునది గుప్తాసనము.

సిద్ధాసన ప్రభావము.

భూమిక. సిద్ధాసనముయొక్క మహిమను యీయేడు శ్లోకములచే ప్రశంసించుచున్నారు.—

శ్లో. యమే ష్వివ మితాహార మహింసాం నియమే ష్వివ,
ముఖ్యం సర్వాసనే ష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః. 38

టీక. యమేషు = యమములయందు, మితాహారమ్ఇవ = మితాహారమునుబోలె, నియమేషు = నియమములయందు, అహింసామ్ ఇవ=అహింసనుబోలె, సర్వాసనేషు = అన్ని ఆసనములయందు, ఏకం సిద్ధాసనమ్ = ఒక్కసిద్ధాసనమునే, ముఖ్యం=ముఖ్యము (అని), సిద్ధాః=సిద్ధులు, విదుః=తెలుసుకొనిరి.

తా. యమదశకమునందు మితాహారమును, నియమదశకమందు అహింసయును ముఖ్యములైనట్లు, ఆసనములయందు సిద్ధాసనము ముఖ్యమైనట్లు సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

విశే. మితాహారమనఁగా, స్నిగ్ధమయినదియును, మధురమైనదియు నగు ఆహారమును గ్రహించి, దానిచే యుదరమును రెండువంతులు నింపి, ఒకవంతును జలముచే పూరించి, మిగిలినవంతును వాయుసంచారమునకునై విడువవలయునని సూచితము.

శ్లో. చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాఽభ్యసేత్,
ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనమ్. 39

టీక. చతురశీతి పీఠేషు = ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలోను, సిద్ధమేవ=సిద్ధాసనమునే, సదా=ఎల్లపుడును, అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలయును. (అది) ద్వాసప్తతి సహస్రాణాం = డెబ్బదిరెండువేల, నాడీనాం = నాడులయొక్క, మలశోధనమ్ = మలమును శుభ్రపఱచునట్టిది.

తా. ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలో, సిద్ధాసనమునే నిరంతరము అభ్యసింపవలయును. అయ్యది డెబ్బదిరెండువేల నాడులయొక్క మలమును శుభ్రపఱచునదిగ యున్నది.

శ్లో. ఆత్మధ్యాయీ మితాహారీ యావ ద్ద్వాదశవత్సరమ్,
సదా సిద్ధాసనాభ్యాసా ద్యోగీ నిష్పత్తి మాప్నుయాత్. 40

టీక. ఆత్మధ్యాయీ = ఆత్మను ధ్యానించువాఁడును, మితాహారీ = మితభోజియును (అగువాఁడు), ద్వాదశవత్సరమ్ యావత్ = పండ్రెండుసంవత్సరములపర్యంతము, సదా = నిరంతరము, సిద్ధాసనాభ్యాసాత్ =సిద్ధాసనాభ్యాస (మాత్రము) వలననే, యోగీ=యోగాభ్యాసము చేయువాఁడు, నిష్పత్తిమ్ = యోగసిద్ధిని, ఆప్నుయాత్ = పొందును.

తా. ఆత్మధ్యానమును సలుపుచు, మితాహారమును భుజించుచు, పండ్రెండు సంవత్సరములు నిరంతరము సిద్ధాసనమును అభ్యసించుయోగి యోగసిద్ధిఁ బొందును.

విశే. పండ్రెండుసంవత్సరములు సిద్ధాసనమును అభ్యసించునెడల యోగసిద్ధికలుగును. కనుక, యితరములగుయోగాంగముల నభ్యసింపవలయు నవసరము లేదు.

శ్లో. కిమన్యై ర్బహుభి ర్పీఠైః సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి,
ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవల కుంభకే. 41

టీక. సిద్ధాసనే = సిద్ధాసనము, సిద్ధేసతి = సిద్ధించినయెడల, (తత్కాలముగ) సావధానే = సావధానమైన, ప్రాణానిలే = ప్రాణవాయువు, కేవలకుంభకే = కేవలకుంభకమునందు, బద్ధే (సతి) = కట్టఁబడినయెడల, అన్యైః = ఇతరములగు, బహుభిః పీఠైః = అనేకఆసనములవలన, కిమ్ = ఏమి (ప్రయోజనము)?

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకమునందు కట్టుపడును. ప్రాణవాయువు కట్టుబడినయెడల తక్కిన అనేకము లగు ఆసనములవలన ప్రయోజన మేమియునులేదు. అనఁగా అవసరములే దనుట.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమే వోన్మనీకలా,
తథైకస్మి న్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనేసతి,
బంధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమే వోపజాయతే. 42

టీక. ఉన్మనీకలా = ఉన్మన్యవస్థయనెడికల, నిరాయాసాత్ = అనాయాసముగ, స్వయమేవ = తనంతటతానే, ఉత్పద్యతే = పుట్టుచున్నది. తథా = ఈప్రకారముగ మున్ను చెప్పినవిధముగ, ఏకస్మిన్ సిద్ధాసనే = సిద్ధాసనము నొక్కటిమాత్రమే, దృఢే = చక్కఁగా, సిద్ధేసతి = సిద్ధించినయెడల, బంధత్రయమ్ = ఉడ్యాణబంధము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము అను బంధత్రయము, అనాయాసాత్ = కష్టములేకనే, స్వయమేవ = తనంతటతానే, ఉపజాయతే = కలుగును, సిద్ధించును.

తా. సిద్ధాసనసిద్ధివలన, చంద్రకలవలె సంతోషము నొసంగు ఉన్మనీకల, నిరాయాసముగ తనంతటతానే యుత్పన్నమగుచున్నది. కష్టములేక తనంతటతానే బంధత్రయము సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఉన్మని, చంద్రకలవలె సంతోష మొసంగునది. కనుక, అద్దానిని కల యని చెప్పియుండిరి.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం నకుంభః కేవలోపమః,
నఖేచరీసమా ముద్రా ననాద సదృశోలయః. 43

టీక. సిద్ధసదృశం = సిద్ధాసనమునకు సదృశమైన, ఆసనం = ఆసనము, న(అస్తి) = లేదు. కేవలోపమః = కేవలకుంభకమునకు సమమైన, కుంభః = కుంభకము, న (అస్తి) = లేదు. ఖేచరీసమా = ఖేచరీముద్రకు తుల్యమైన, ముద్రా = ముద్ర, న (అస్తి) = లేదు. నాదసదృశః = నాదమునకు సదృశమైన, లయః = లయము, న (అస్తి) = లేదు.

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన ఆసనమును, కేవలకుంభకమునకు తుల్యమైన కుంభకమ్మును, ఖేచరీముద్రఁబోలిన ముద్రయును, నాదసదృశమైన లయమును లేదు.

పద్మాసనము.

భూమిక. పద్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వామోరూపరి దక్షిణంచ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షో రూపరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్,
అంగుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాలోకయే
దేతద్వ్యాధి వినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే. 44

టీక. వామోరూపరి = ఎడమతొడమీఁద, దక్షిణంచ చరణం = కుడిపాదమునున్ను, తథా = అవిధముగానే, వామం = ఎడమపాదమును, దక్షోరూపరి = కుడితొడమీఁదను, సంస్థాప్య = ఉంచి, పశ్చిమేన = వెనుకవైపు నుంచితెచ్చిన, కరాభ్యాం = రెండుచేతులతోను, అంగుష్ఠౌ = కాలిబొటనవ్రేళ్లను, విధినా = క్రమముగా, అనఁగా, వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చినకుడిచేతితో ఎడమతొడపైనుండు కుడికాలిబొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకప్రక్కనుండితెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితొడపైనుండు ఎడమకాలిబొటనవ్రేలును, దృఢమ్ = గట్టిగ, ధృత్వా = పట్టుకొని, చిబుకం = గడ్డమును, హృదయే = వక్షస్థలమునందు, రొమ్మునందు, నిధాయ = ఉంచి, నాసాగ్రమ్ = నాసికాగ్రమును, ముక్కుకొనను, ఆలోకయేత్ = చూడవలెను. ఏతత్ = ఇది, యమినాం = యోగులయొక్క, వ్యాధి = వ్యాధులను, రోగములను, వినాశకారి = పోఁగొట్టునది (యగు), పద్మాసనం = పద్మాసనము (అని), ప్రోచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడపై యెడమపాదమును జేర్చి, వెనుకప్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడిచేతితో ఎడమతొడమీఁదనున్న కుడికాలి బొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకప్రక్కనుండితెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితొడమీఁద నున్న ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొని, హృదయమునకు సమీపమున నాలుగు అంగుళములు దూరముండునటుల రొమ్మున గడ్డమునుఉంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించుచుండునది పద్మాసనము. ఇది సర్వరోగాంతకము. అనఁగా సమస్తరోగములను నశింపఁజేయునది. అని చెప్పుదురు.

విశే. ఈపద్మాసనమును శుభాసనమనికూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగుటవలన కుంభకము సిద్ధించును. నాడులయందు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుటవలన శరీరమందలి వ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును.

మత్స్యేంద్ర పద్మాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్ర పద్మాసనముయొక్క లక్షణమును తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థౌ ప్రయత్నతః,
ఊరు మధ్యే త థోత్తానౌ పాణిం కృత్వా తతో దృశౌ. 45

నాసాగ్రే విన్యసే ద్రాజదంతమూలేతు జిహ్వయా,
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్షస్యుత్థాప్య పవనం శనైః. 46
ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్,
దుర్లభం యేన కేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి. 47

టీక. ఉత్తానౌచరణౌ=వెలికిల చేసినపాదములను, ప్రయత్నతః = ప్రయత్నపూర్వకముగ, ఊరు=ఊరువులయందు, సంస్థౌ=ఉండునవిగా, కృత్వా=చేసి, అనఁగా. ఎడమతొడమీద కుడిపాదమును, కుడితొడమీఁద ఎడమపాదమును ఉంచి, తథా=అవిధముగానే,ఉత్తానౌపాణిం=వెలికిలిచేయఁబడిన చేతులను, ఊరుమధ్యే=తొడలనడుమను, కృత్వా=చేసి, యుంచి, తతః=అటుపిమ్మట, దృశౌ=దృష్టిని, నాసాగ్రే=నాసికాగ్రమందు, విన్యసేత్=ఉంచవలెను. రాజదంతమూలే=ముందరిపండ్లయొక్క మూలములను, జిహ్వయా=నాలుకచేతను, ఉత్తంభ్య=నొక్కిపట్టి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి=వక్షస్థలమందు, (నిధాయ=ఉంచి) శనైః=మెల్లగా,పవనం=వాయువును,ఉత్థాప్య=లేపి(నయెడల), ఇదం=ఇది, సర్వవ్యాధి వినాశనమ్=అన్నిరోగములను పోఁగొట్టునదియగు, పద్మాసనం=మత్స్యేంద్రపద్మాసనము (అని), ప్రోక్తమ్=చెప్పఁబడినది. (ఇదం=ఇది) యేనకేనాపి=సామాన్యులచే, దుర్లభం=లభింపదు, సిద్ధింపదు. భువి=భూమియందు, ధీమతా=బుద్ధిమంతునిచేత, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. ఎడమతొడనడుమ కుడిపాదమును, కుడితొడనడుమ ఎడమపాదమును ఉంచి తొడలమధ్యమున చేతులనునిచి, నాసికాగ్రమునందు నిశ్చలమైన దృష్టిని నిల్పి, ఱొమ్మునందు గడ్డమునుజేర్చి, జిహ్వాబంధమును, అనఁగా, ముందటి పండ్ల మూలములను నాలుకచే నొక్కిపట్టుటయును, మూలబంధమును, అనఁగా, వాయువును మెల్లగా మీఁదికి లేపుటయును సలుపునది మత్స్యేంద్రపద్మాసనము. ఇది సమస్తరోగములను బోఁగొట్టును. ఈ ఆసనము సామాన్యులకు సిద్ధింపదు. బుద్ధిమంతులకు సిద్ధించును.

విశే. దంతమూలములను నాలుకచే హత్తించుట జిహ్వాబంధమనియును, వాయువును లేపుటయన మూలబంధమనియును చెప్పుదురు. జిహ్వాబంధమూలబంధములు గురుముఖమున నెఱుంగఁదగినవని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. జిహ్వాబంధముచేతనే మూలబంధము సిద్ధించుచున్నదని హఠయోగరహస్యమును తెలిసినవారు చెప్పుదురు.

పద్మాసన భేదములు.

భూమిక. పద్మాసనమునందలి భేదమును చెప్పుచున్నారు

శ్లో. కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం బధ్వాతు పద్మాసనం
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చిబుకం ధ్యాయంశ్చ తచ్చేతసి,
వారంవార మపాన మూర్ధ్వ మనిలం ప్రోత్సారయన్ పూరితం
న్యంచ న్ప్రాణ ముపైతి బోధ మతులం శక్తిప్రభావా న్నరః. 48

టీక. పద్మాసనంతు=పద్మాసనమును, దృఢతరం=దృఢముగా, బధ్వా=బంధించి, కరౌ=చేతులను, సంపుటితౌ=సంపుటముగా, కృత్వా=చేసి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి=ఱొమ్మునందు, గాఢం=దృఢముగా, సన్నిధాయ=ఉంచి, చేతసి=మనస్సునందు, తత్=దానిని, అనఁగా, ఇష్టదైవమగు పరబ్రహ్మమును, ధ్యాయంచ=ధ్యానము సలుపుచు, వారం వారం=మాటి మాటికి, అపానమ్=అపానమను, అనిలం=వాయువును, ఊర్ధ్వమ్=మీఁదికి, ప్రోత్సారయన్=బాగుచు, అనఁగా, మూలబంధము చేయుచు, సుషుమ్నా మార్గమున ప్రాణమును మీఁదికిఁ గొనిపోవుచు, పూరితం=పూరకముచేత లోనికి గ్రహియించిన, ప్రాణమ్=ప్రాణవాయువును, న్యంచన్=క్రిందికి పోవునట్లుగా చేయుచు, అనఁగా ప్రాణాపానముల నైక్యము జేయుచు, నరః=నరుఁడు, శక్తిప్రభావాత్=కుండలినీశక్తి ప్రభావమువలన, అతులం=సాటిలేని, అసమానమైన, బోధమ్=బుద్ధిని, జ్ఞానమును, ఉపైతి=పొందును.

తా. పద్మాసనమును బంధించి, చేతులను సంపుటముగాచేసి ఒడిలోనుంచి, ఱొమ్మునందు గడ్డమును చేర్చి (జాలంధర బంధముచేసి) చిత్తమందు ఇష్టదైవమగు పరబ్రహ్మమును ధ్యానించుచు, అపానవాయువును మీఁదికిగొనిపోయి, మూలబంధమొనర్చి, సుషుమ్నామార్గమున ప్రాణమును మీఁదికి గొనిపోయి, పూరక ప్రాణాయామముచే లోనికి గ్రహించిన ప్రాణవాయువును క్రిందికి మూలాధారము వంకకు పోవునట్లు (ప్రాణాపానవాయువులు ఐక్యమగునట్లు) చేయుటవలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనును. అందువలన అసమానమైన జ్ఞానము కలుగును.

విశే. పద్మాసనమును దృఢముగ బంధించి, చిబుకమును ఱొమ్మునందుజేర్చి, రెండుచేతులను సంపుటితముగ జేసి, యుత్సంగము (ఒడి) నందుంచవలయును. చిబుకమును ఱొమ్మునందు జేర్చునది జాలంధరబంధ మనఁబడును. చిబుకమునకును హృదయమునకును నడుమ నాలుగుఅంగుళముల అంతర ముండవలయుననునది సాంప్రదాయము. చిత్తమందు ఇష్టదైవమగు బ్రహ్మమును ధ్యానింపవలయును. "ఓం తత్సదితి నిర్దేశో బ్రహ్మణ స్త్రివిధస్మృతః" ఓం తత్ సత్ అని బ్రహ్మము మూఁడు విధములుగా నిర్దేశింపఁబడి యున్నదని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడి యుండుటవలన, తత్ అనగా బ్రహ్మమని అర్థమగుచున్నది. అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిఁ బొందించి మూలబంధమొనర్చుచు తన్మూలముగ, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నామార్గమున నూర్ధ్వగతిఁ బొందించవలయును. ప్రాణవాయువును అధోగతిఁ బొందించి, అనఁగా పూరకప్రాణాయామమం దంతర్గ్రానమైయున్న ప్రాణవాయువును అధోముఖముగ మూలాధారము వంకకు మరల్చుట, అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిని, ప్రాణవాయువును అధోగతిని బొందించుటవలన, ప్రాణాపానవాయువులు ఐక్యమునొందును. ప్రాణాపానములు ఐక్యమైనయెడల ఆధారశక్తి (కుండలినీశక్తి) ప్రబోధితమగును (మేలుకొనును). కుండలినీశక్తి ప్రబోధమైనయెడల ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గముగ బ్రహ్మమును, అనఁగా బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. దానఁ

చిత్తస్థైర్యము కలుగును. చిత్తస్థైర్య మలవడినపుడు సంయమమువలన, ఆత్మసాక్షాత్కారము (ఆత్మజ్ఞానము) కలుగును. అదియే సర్వోన్నతజ్ఞానమని చెప్పఁబడుచున్నది.

పద్మాసనప్రయోజనము.

భూమిక. పద్మాసనముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనేస్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్,
మారుతం ధారయే ద్యస్తు సముక్తో నాత్ర సంశయః. 49

టీక. పద్మాసనేస్థితః=పద్మాసనస్థుఁడై, యస్తుయోగీ=ఏయోగి, పూరితం=పూరకప్రాణాయామముచేత లోనికి గ్రహియించిన, మారుతం=వాయువును, నాడీద్వారేణ = సుషుమ్నామార్గముచేత, (నీత్వా=కపాలమునకు తీసుకొనివచ్చి,) ధారయేత్ = సుస్థిరముగా ధరియించునో, నిలుపునో, సః= ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తుఁడు (అగును). అత్ర=అందు, సంశయః=సంశయము, న(అస్తి)=లేదు.

తా. ఏయోగి పద్మాసనస్థుఁడై, పూరకప్రాణాయామముచేత లోనికి గ్రహియించినవాయువును, సుషుమ్నానాడీమార్గమున మస్తకమునకుఁ గొనిపోయి, అందు సుస్థిరమొనర్చి నిలుపునో, ఆయోగి ముక్తుఁడగును. సందియములేదు.

సింహాసనము.

భూమిక. సింహాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ఫౌచ వృషణ స్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్,
దక్షిణే సవ్యగుల్ఫంతు దక్షగుల్ఫంతు సవ్యకే. 50
హస్తౌతు జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగులీః సంప్రసార్యచ,
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః. 51
సింహాసనం భవే దేత త్పూజితం యోగిపుంగవైః,
బంధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్. 52

టీక. వృషణస్య=అండకోశముయొక్క, అధః=క్రిందనుండు, సీవన్యాః=సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలను, గుల్ఫౌ=మడమలను, క్షిపేత్ = ఉంచవలెను. దక్షిణే = సీవనీనాడియొక్క కుడిభాగమందు, సవ్యగుల్ఫంతు = ఎడమమడమనున్న, సవ్యకే = సీవనియొక్క ఎడమభాగమందు, దక్షిణగుల్ఫంతు=కుడిమడమనున్న, (నిక్షిపేత్=ఉంచవలెను) జాన్వోః=మోకాళ్ళమీఁద, హస్తౌతు=చేతులను, సంస్థాప్య=ఉంచి, స్వాంగులీః = చేతులయొక్కవ్రేళ్ళను, సంప్రసార్య=విరళముచేసి, చాచి, వ్యాత్తవక్త్రః=నోరుదెరచి నాలుకనుచాచి. సుసమాహితః=ఏకాగ్రచిత్తుఁడై, నాసాగ్రం=నాసికాగ్రమును, నిరీక్షేత=చూడవలెను. ఏతత్=ఇది, యోగిపుంగవైః=యోగిపుంగవులచేత, పూజితం=పూజింపఁబడునట్టి, సింహాసనం=సింహాసనము. (ఏతత్) ఆసనోత్తమమ్=ఈఆసనోత్తమము, బంధత్రితయసంధానం=(మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, జాలంధరబంధములను) బంధత్రయముయొక్క సంపాదనమును, కురుతే=చేయుచున్నది.

తా. అండకోశమునకు క్రిందిభాగముననుండునాడి సీవనీనాడి యనఁబడును. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను రెండుమడమలను, అనఁగా, కుడివైపున ఎడమమడమను, ఎడమవైపున కుడిమడమను జేర్చియుంచి, కుడియెడమచేతులను వ్రేళ్లను విరళముచేసి (చాచి) కుడియెడమ మోకాళ్లపైనుంచి, సావధానముగ, తిన్నగ గూర్చుండి నోరుదెరచి నాలుకను వెలుపలకు చాచి, నాసికాగ్రమును తదేక దృష్టితో జిలకించుచుండునది సింహాసనము. యోగిపుంగవులచేత సేవింపఁబడిన యీసింహాసనము, ఆసనములలోనెల్ల యుత్తమముగను, బంధత్రయమును సమకూర్చునదిగను యున్నది.

భద్రాసనము - గోరక్షాసనము.

భూమిక. భద్రాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ఫౌచ వృషణ స్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్,
సవ్యగుల్ఫం తథాసవ్యే దక్షగుల్ఫంతు దక్షిణే. 53
పార్శ్వపాదేచ పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్,
భద్రాసనం భవే దేత త్సర్వవ్యాధివినాశనమ్. 54
గోరక్షాసన మిత్యాహు రిదంవై సిద్ధయోగినః,

టీక. వృషణస్య అధః=అండకోశమునకు క్రిందిభాగమందున్న, సీవన్యాః=సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలయందును, గుల్ఫౌచ = కాలిమడమలను, క్షిపేత్=చేర్పవలయును. సవ్యగుల్ఫం=ఎడమకాలిమడమను, సవ్యే=సీవనీనాడికి ఎడమప్రక్కను, తథా=అట్లుగనే, దక్షగుల్ఫంతు=కుడిమడమను, దక్షిణే = సీవనీనాడికి కుడిప్రక్కను, (క్షిపేత్ = ఉంచవలెను.) పార్శ్వపాదౌచ=సమీపమందును ప్రక్కలయందును ఉన్నటువంటి రెండుపాదములను, పాణిభ్యాం=రెండుచేతులతోను, సునిశ్చలమ్=నిశ్చలమగునటుల, కదలకుండయుండునటుల, దృఢమ్=దృఢముగ, బధ్వా=బంధించి (నయెడల), ఏతత్=ఇది, సర్వవ్యాధివినాశనమ్=అన్నిరోగములను నివారణచేయునట్టి, భద్రాసనం=భద్రాసనము, భవేత్ = అగును. ఇదంవై=దీనినే, సిద్ధయోగినః = యోగసిద్ధినిపొందినసిద్ధులు, గోరక్షాసనమితి=గోరక్షాసనమని, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను, రెండుకాళ్లమడములను ఉంచవలయును. అనఁగా, కుడికాలిమడమను కుడిప్రక్కను, ఎడమకాలిమడమను ఎడమప్రక్కను జేర్పవలయును. సీవనీపార్శ్వభాగములకు సమీపమందలి పాదములను రెండుచేతులతోను గదలకుండ బట్టుకొనవలయును. ఇది సమస్తవ్యాధులను నశింపఁజేయు భద్రాసనము అగును. దీనినే యోగులు గోరక్షాసనమనికూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమును గోరక్షనాథులు అభ్యసించుచుండినకతమున దీనికీపేరు గలిగెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేర్చియుంచవలయు ననియును, గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరునట్లుగాచాచి, వెనుకప్రక్కగా పాదములను పట్టుకొని యుండవలయు ననియును చెప్పుదురు.

ఆసనసిద్ధ్యనంతరకృత్యము.

భూమిక. ఆసనముల నభ్యసించుచు చేయవలసిన కృత్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవమాసనబంధేషు యోగీంద్రో విగతశ్రమః. 55
అభ్యసే న్నాడికా శుద్ధిం ముద్రాదిపవనక్రియామ్,

టీక. ఏవం = ఇట్లు, ఆసనబంధేషు = ఆసనబంధములయందుండి, విగతశ్రమః = శ్రమము లేనివాఁడై, యోగీంద్రః = యోగిశ్రేష్ఠుఁడు, నాడికా=నాడులయొక్క, శుద్ధిం=శుద్ధిని, ముద్రాదిపవనక్రియామ్ = ముద్రాది సూర్యభేదనాది ప్రాణవాయువు క్రియలను, అనఁగా, ప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను.

తా. ఇట్లు ఆసన బంధములయందు ఉపస్థితుఁడై యుండుటలో విగతశ్రముఁడైన యోగీంద్రుఁడు, నాడికాశుద్ధియం దభిలాషియై, నియమపూర్వకముగ, ముద్రాది సూర్యభేదనము మొదలుగాగల ప్రాణవాయుక్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసించవలయును.

హఠాభ్యాసక్రమము.

భూమిక. హఠాభ్యాసముయొక్క క్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆసనం కుంభకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా. 56
అథ నాదానుసంధాన మభ్యాసానుక్రమో హఠే,

టీక. తథా = పూర్వోక్తమైన, ఆసనం = ఆసనక్రమమును, చిత్రం = నానాప్రకారమగు చిత్రమనెడి, కుంభకం=కుంభక ప్రాణాయామమును, ముద్రాఖ్యం కరణం = మహాముద్రాది కరణమును, అథ=అనంతరము, నాదానుసంధానమ్ = నాదముయొక్క అనుచింతనమును, (అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను. ఇతి=ఇది) హఠే = హఠయోగమునందు, అభ్యాసానుక్రమః = అభ్యాసముయొక్క పూర్వాపరక్రమము.

తా. మున్ను చెప్పిన, ఆసనక్రమము, చిత్రమనెడి కుంభక ప్రాణాయామము, మహాముద్రాదికరణము, అనంతరము, నాదానుసంధానము అనునవి హఠయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వాపరక్రమములు.

హఠయోగ సిద్ధియొక్క అవధి.

భూమిక. హఠయోగసిద్ధియొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః. 57
అబ్దా దూర్ధ్వం భవే త్సిద్ధో నాత్ర కార్యావిచారణా,

టీక. బ్రహ్మచారీ = బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాచరించువాఁడును, మితాహారీ = మితముగా భుజియించు నియమముకలవాఁడును, త్యాగీ = దానశీలుఁడును, లేక, విషయపరిత్యాగియును (అగు), యోగపరాయణః = యోగాభ్యాసతత్పరుఁడు, అబ్దాత్ ఊర్ధ్వం = ఒకసంవత్సరమునకు అనంతరము,

సిద్ధోభవేత్ = హఠయోగసిద్ధిని బొందును. అత్ర = దీనియందు, ఈచెప్పినదానియందు, విచారణా = యోగసిద్ధికలుగునా, కలుగదా యనువిచారణ, నకార్యా=చేయఁదగినదికాదు. అనఁగా, నిశ్చయముగ కలుగుననిభావము.

తా. బ్రహ్మచారియు, మితభోజియు, త్యాగియు నగు హఠయోగాభ్యాసపరాయణుఁడు, ఒకసంవత్సరమునకు మీఁదట, యోగసిద్ధినిబొందును. అట్లుపొందునా, పొందఁడా యనువిచారణ మనవసరము. నిశ్చయముగ సిద్ధికలుగును.

మితాహార లక్షణము.

భూమిక. యోగులయొక్క మితాహారమును వివరించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుస్నిగ్ధ మధురాహార శ్చతుర్థాంశవివర్జితః. 58
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహార స్స ఉచ్యతే,

టీక. సుస్నిగ్ధం = మిగులమెత్తనిదియు, మృదువైనదియు, మధురః = తీపిగలదియునగు, ఆహారః = ఆహారము, చతుర్థాంశ = నాలుగవభాగము, వివర్జితః = విడిచిపెట్టఁబడినదై, శివసంప్రీత్యై = ఈశ్వరప్రీతికొఱకు, (యః=ఏది) భుజ్యతే=భుజియింపఁబడునో, సః=అది, మితాహారః = మితాహారము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. స్నిగ్ధమైనదియు, మధురమైనదియునగు ఆహారము, నాలవభాగము విడిచి, అనఁగా, ఉదరము మూఁడువంతులు నిండునట్లుగ, శివ (జీవ లేక ఈశ్వర) ప్రీతిగ భుజింపఁబడునది మితాహార మనఁబడును.

విశే. "ద్వౌభాగౌ పూరయే దన్నైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్." "ఉదరమును రెండుభాగములు అన్నము (ఆహారము) చేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరించి, నాలుగవభాగము వాయుసంచారముకొఱకు విడిచిపెట్టవలెను." అని, 'అభియుక్తము' అను గ్రంథమందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇట్లుచేయునదియే మితాహార మనఁబడుచున్నది. శివప్రీతికొఱకు అనఁగా, "భోక్తాదేవో మహేశ్వరః" "భుజియించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) జీవుఁడగు మహేశ్వరుఁడు" అని స్మృతివాక్యము చెప్పుచున్నది. గనుక శివప్రీతి యన జీవప్రీతిగ యనిభావము.

అపథ్యపదార్థములవివరము.

భూమిక. యోగులకు అపథ్యములైన పదార్థమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. కట్వామ్ల తీక్ష్ణ లవణోష్ణ హరీత శాక
సౌవీర తైల తిలసర్షప మద్య మత్స్యాన్. 59
అజాదిమాంస దధితక్రకుళత్థకోల
పిణ్యాకహింగు లశునాద్య మపథ్య మాహుః,

టీక. కటు = చేదు, అనఁగా కాకరకాయమొదలగునవి, అమ్ల=పులుసు, అనఁగా, చింతపండుమొదలైనవి, తీక్ష్ణ = కారము, అనఁగా, మిరియాలు మిరపకాయ మొదలగునవి, లవణం=ఉప్పు;

ఉష్ణం = ఉష్ణమును కలిగించు బెల్లము మొదలగునవి. హరీతశాకం = ఆకుకూరలు, సౌవీరం = పులియబెట్టిన కడుగునీళ్లు, అనఁగా, తరవాణి, తైలం = నూనెలు, అనఁగా, నువ్వులు, ఆవాలు మొదలగువానినుండి తీయఁనూనెలు, తిలా = తిలలు, సర్షపాః = ఆవాలు, మద్యం = కల్లు, మత్స్యాన్ = మత్స్యములు, అజాదిమాంసం = మేకమొదలగుజంతువులయొక్క మాంసము, దధి = పెరుగు, తక్రం = మజ్జిగ, కుళత్థ = ఉలవలు, కోల = రేగుపండ్లు, పిణ్యాకం = గానుగపిండి, హింగు = ఇంగువ, లశునాద్యమ్ = తెల్లగడ్డలు, అనఁగా వెల్లుల్లి మొదలగునవి, (యమినాం = యోగులకు) అపథ్యమ్ = పథ్యములుగానివిగా, ఆహుః = చెప్పిరి.

తా. చేదు, పులుసు, కారము, ఉప్పు, వేడిని బుట్టించుబెల్లము మొదలగునవి, ఆకుకూరలు, పులినీళ్లు, నూనెలు, తిలలు, ఆవాలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేకమొదలగుజంతువులమాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపండ్లు, గానుగపిండి, ఇంగువ, వెల్లుల్లి మొదలగునవి యోగులకు అపథ్యములు. అనఁగా భుజింపఁదగినవికావు.

విశే. అజాది యనుటచేత వరాహము మొదలగువానిని, లశునాది యనుటచేత, నీరుల్లి మొదలగుమదమును కలుగుజేయుపదార్థముల నిగ్రహించునది.

శ్లో. భోజన మహితం విద్యా త్పునరస్యోష్ణీకృతం రూక్షమ్. 60
అతిలవణ మమ్లయుక్తం కదశనశాకోత్కటం వర్జ్యమ్,

టీక. పునః అస్య ఉష్ణీకృతం = వండినపిమ్మట తిరిగీ వేడిచేసినపదార్థములను, వస్తువులను, రూక్షమ్ = నేయిమొదలగునవి లేనివస్తువులును (లోనుగాఁగల), భోజనమ్ = ఆహారము, అహితం = మంచిదికాదని, భుజింపఁదగినదికాదని, విద్యాత్ = తెలియవలెను. అతిలవణమ్ = మిక్కిలి ఉప్పుగలదియును, అమ్లయుక్తం = పులుసుతోకూడినదియును, కదశన = కుత్సితాన్నమును, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలుగాఁగల నీచధాన్యములయొక్క అన్నమును, శాకోత్కటం = మిగుల కారముగలదియును, విదాహమును కలిగించునదియును, అవిహితమైనదియును, వర్జ్యమ్ = విడువఁదగినవి.

తా. వండినపిమ్మట మరల వేడిచేసిన అన్నము, పప్పు మొదలగునవియును, నెయ్యి మొదలగునవి లేక యెండిపోయినవియును, ఉప్పు పులుసు కారము యెక్కుడుగ కలిగినపదార్థములను, ముఱిగినదియు, దుర్గంధమును గలదియునగు కుత్సితాన్నమును, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలగు నీచధాన్యముల అన్నమును వర్జింపవలయును.

విశే. "అథ వర్జ్యాని వక్ష్యామి యోగవిఘ్నకరాణిచ, లవణం సర్షపం చామ్లముగ్రంతీక్ష్ణంచ రూక్షకమ్, అతీవభోజనం త్యాజ్య మతినిద్రాతిభాషణమ్." యోగవిఘ్నములైన ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, వేడినిబుట్టించునవి, నెయ్యి లేక యెండిపోయినవి, అతిభోజనము, అతినిద్ర, అతిసంభాషణము అనునవి విడిచిపెట్టవలయునని దత్తాత్రేయులు చెప్పియున్నారు. అతిలవణమనుటవలన, అవసరమైన

యెడల కొంచము ఉప్పును చేర్చుకొననగునని కొందఱిమతము. అధికమైనఉప్పు అనుటచేత లవణావలంబనకారులగు ఈలకూర, యవాక్షారము మొదలగునవి యని కొందఱిమతము. ఉప్పును వదలుటయే మంచిదని కొందఱిమతము. "త్యజేత్ కట్వమ్ల లవణం క్షీరభోజీ సదా భవేత్." చేదు, పులుసు, ఉప్పు అనువానిని వదలి పాలతో కూడినఅన్నమును ఎప్పుడును భుజింపవలయునని, స్కందపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. పూర్వోక్తమైనశ్లోకమునకు ఉత్తరార్థముగా "పలలం వా తిలపిండం కదశనశాకోత్కటం దుష్టమ్" మాంసము, గానుగపిండి, కుత్సితాన్నము, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలగువానిఅన్నము, విహితేతరములైనశాకములు, విదాహమును కలిగించు మిరపకాయ మొదలగునవియును, ముఱిఁగినదియు, దుర్గంధమును గలదియునగు అన్నమును వర్జింపవలయును.

భూమిక. యోగులు నిరంతరమును విడువవలసినవానిని ముందుచెప్పి, ఇందు, యోగాభ్యాసమునకు మునుముందు విడునవలయువానిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. వహ్నిస్త్రీ పథిసేవానా మాదౌ వర్జన మాచరేత్. 61

టీక. వహ్ని = నిప్పుకాచుకొనుటయును, స్త్రీ = స్త్రీసంగమమును, పథిసేవన = మార్గగమనము, నిరంతరప్రయాణమును, ఆదౌ = అభ్యాసమునకు మునుముందు, వర్జనమ్ = విడుచుటను, ఆచరేత్ = చేయవలెను.

తథాహి గోరక్షవచనమ్.

శ్లో. వర్జయే ద్దుర్జనప్రాంతం వహ్నిస్త్రీ పథిసేవనమ్,
ప్రాతస్స్నానోపవాసాది కాయక్లేశవిధిం తథా. 62

టీక. దుర్జనప్రాంతం = దుర్జనసహవాసము, వహ్ని = నిప్పు, స్త్రీ = స్త్రీ, పథి = ప్రయాణము (అనువాని), సేవనమ్ = సేవనమును, ప్రాతస్స్నాన = ప్రాతస్స్నానము, ఉపవాసాది = ఉపవాసము మొదలుగాఁగల, కాయక్లేశవిధిం = కాయక్లేశమును గలిగించువిధులను, తథా = ఆవిధముగనే (వర్జయేత్ = విడువవలెను). అను గోరక్షవచనము ప్రమాణము.

తా. అగ్నిసేవనము, స్త్రీసంగమము, మార్గగమనము అనునవి యోగాభ్యాససమయమందు విడువవలయును. అనఁగా సలుపరాదు.

విశే. 'దుర్జనప్రాంతం" అని పాఠాంతరము. వహ్నిసేవనమువలన ఉష్ణాతిశయము కలుగును. స్త్రీసంగమమువలన కరణపాటవము తగ్గును. మార్గగమనమువలన తీర్థయాత్రలకు పోవుటవలన శీతలదోషము కలుగును. ప్రాతఃస్నానము, శీతలోదకస్నానము పిత్తాధిక్యమును కలిగించును. సూర్యనమస్కారములు అత్యంతభారవహనము మొదలగు కాయక్లేశవిధులు శరీరాయాసమును కలిగించును. ఉపవాసము చిత్తవికారమును కలిగించును. దుర్జనప్రాంతము మనోదుఃఖమును కలి

గించును. దుర్జనప్రాప్తము మనోదృఢమును తగ్గించును. ఆదిశబ్దమువలన, యోగసిద్ధ్యనంతరమందు చలికాచుకొనుటయు, ఋతుకాలమందలి స్వభార్యాసంగమమును, తీర్థయాత్రాగమనమును దోషరహితము లని కొందఱిమతము.

పథ్యపదార్థముల వివరణము.

భూమిక. యోగులకు పథ్యములగు పదార్థములయొక్క వివరణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. గోధూమ శాలి యవ షాష్టిక శోభనాన్నం
క్షీరాజ్య ఖండ నవనీత సితా మధూని,
శుంఠీ పటోలక ఫలాదిక పంచశాకా
ముద్గాది దివ్యముదకం చ యమీంద్ర పథ్యమ్. 63

టీక. గోధూమ=గోధుమలయొక్కయు, శాలి=వడ్లయొక్కయు, యవ=యవలయొక్కయు, షాష్టిక=అఱువది దినములలో పండు వడ్లయొక్కయు, శోభనాన్నం=పవిత్రమైన అన్నమును, క్షీర=పాలు, ఆజ్య=నెయ్యి, ఘృతము, ఖండ=కలకండము, నవనీత=వెన్న, సితా=శర్కర, మధూని=తేనెయును, శుంఠి=శొంఠి, పటోలకఫలాదిక=చేఁతిపొట్ల మొదలగునవియును, పంచశాకా=చక్రవర్తికూర అనఁగా వాస్తుకము, పొన్నగంటికూర అనఁగా మత్స్యాక్షి, చిట్టికూర అనఁగా తండులీయము, మేఘనాదము, పాలకూర అనఁగా జీవంతి, గలిజేరు అనఁగా పునర్నవ, అను శాకపంచకమును, ముద్గాది=పెసలు మొదలగునవియును, దివ్యముదకంచ=శుద్ధోదకమును, అనునవి, యమీంద్ర=యోగీంద్రులకు, పథ్యమ్=పథ్యము (భవతి=అగును).

తా. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అఱువది దినములలో ఫలించువడ్లు వీనియొక్క పవిత్రమైన అన్నము, పాలు, నెయ్యి, కలకండము, వెన్న, శర్కర, తేనె, శుంఠి, చేఁతిపొట్ల, పంచశాకము, పచ్చపెసలు, కందులు, శుద్ధోదకము అనునివి యోగులకు పథ్యములు. భుజింపఁదగినవి.

విశే. "జీవంతి వాస్తు మత్స్యాక్షీ మేఘనాద పునర్నవా" అని పంచశాకములను వైద్యశాస్త్రము నిరూపించుచు, అయ్యవి చాక్షుష్యములు, చూపునకింపైనవి అనియు, పథ్యములనియు, తక్కినవి అచాక్షుష్యములనియు, అపథ్యములనియును చెప్పుచున్నయది. ముద్గాది యనుటవలన కందులనుకూడ గ్రహింపఁదగినది. శ్యామాకనీవారములుకూడ పవిత్రములు.

భోజనవిధి.

భూమిక. యోగులయొక్క భోజనవిధులను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రపోషణమ్,
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్. 64

టీక. పుష్టం=దేహపుష్టి చేయునవియును, సుమధురం = మంచిమధురమైనవియును, స్నిగ్ధం=నేతితో కలిసి మృదువుగనుండునవియును, గవ్యం=ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి మొదలగువానితో కూడినవియును, ధాతుప్రపోషణమ్=ధాతువును పోషించునవియును, మనోభిలషితం=మనస్సునకు ఇంపైనవియును (లడ్డు,పూరి మొదలగునవి), యోగ్యం=యోగ్యమైనవియును (నగు పదార్థములను), యోగీ=యోగి, భోజన మాచరేత్=భుజింపవలయును.

తా. దేహమునకు పుష్టినొసంగు ఓదనాదులును, శర్కరాది మధురపదార్థములతోకూడిన పదార్థములును, మృదువైనవియు, ఘృతయుక్తమైనవియునగు పదార్థములును, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి (తదాభావమున గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి) తోకూడిన పదార్థములును, ధాతుపోషకములును, మనోజ్ఞములును నగు పదార్థములును యోగులకు భుజియింప నర్హములు.

యోగాభ్యాసమునకు ఆరోగ్యవయోవిచారణ మనావశ్యకము.

భూమిక. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యానారోగ్య విచారణము మొదలగునవి యనవసరములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,
అభ్యాసాత్సిద్ధి మాప్నోతి సర్వయోగే ష్వతంద్రితః. 64

టీక. యువ=ప్రాయపువాఁడైనను, వృద్ధః=ముసలివాఁడైనను, అతివృద్ధో వా=మిక్కిలి ముసలివాఁడైనను, వ్యాధితః=రోగగ్రస్తుఁడైనను, దుర్బలోపి వా=దుర్బలుఁడైనను, కూడ, అతంద్రితః=సోమరితనములేక శ్రద్ధాళుఁడై, అభ్యాసాత్=అభ్యాసము చేయుటవలన, సర్వయోగే=సకలమైన యోగాంగములయందును, సిద్ధిమ్=సిద్ధిని, ఆప్నోతి=పొందును.

తా. యౌవనుఁడైనను, వృద్ధుఁడైనను, అతివృద్ధుఁడైనను, రోగియైనను, దుర్బలుఁడైనను,సోమరితనములేక సక్రమముగ యోగాభ్యాసమును సలిపినయెడల, యోగసిద్ధిని (సమాధిని తత్ఫలమును) పొందును.

విశే. జీవనసాధనములైన కృషి, వాణిజ్యము, కొలువు మొదలగు వృత్తులయందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, యోగసాధనములైన యోగాంగములయందు యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడియున్నది.

యోగానుష్ఠానఫలనిర్ణయము.

భూమిక. యోగసిద్ధి అభ్యాసమువలననేగాని శాస్త్రపఠనమువలన కలుగనేరదని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యా దక్రియస్య కథం భవేత్,
న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే. 65

టీక. క్రియాయుక్తస్య=యోగాభ్యాస క్రియగలవానికే, సిద్ధిఃస్యాత్=యోగసిద్ధి కలుగును (గాని), అక్రియస్య=అభ్యాసక్రియ లేనివానికి (సిద్ధిః=యోగసిద్ధి) కథం భవేత్=ఎట్లుకలుగును? అనఁ

గా కలుగనేరదు. శాస్త్రపాఠమాత్రేణ=యోగశాస్త్రమును పఠించినంతమాత్రమున, యోగసిద్ధిః=యోగసిద్ధి, నప్రజాయతే=కలుగనేరదు.

తా. క్రియాయుక్తమైన (అభ్యాసయుక్తమైన) యోగాంగములు గలవానికే యోగసిద్ధి కలుగును గాని, అభ్యాసములేనివానికి యెట్లుకలుగును? అనఁగా, యేవిధమునను కలుగనేరదు. శాస్త్రపఠనమువలన యోగసిద్ధి కలుగనేరదు.

యోగసిద్ధికారణము.

భూమిక. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం నచ తత్కథా,
క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్య మేత న్నసంశయః. 66

టీక. వేషధారణం=కాషాయవస్త్రములను ధరించుటయును, తత్కథాచ=యోగమును గూర్చి ముచ్చటించుటయును, సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, నకారణం=కారణము కాదు. సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, క్రియైవ=అభ్యాసస్వరూపమైన క్రియమాత్రమే, కారణం=కారణము. ఏతత్=ఇది, సత్యమ్=నిజము. సంశయః=సంశయము, న(అస్తి)=లేదు.

తా. కాషాయాంబరములను ధరియించుటయును, యోగవిషయములను గూర్చి ముచ్చటించుటయును, యోగసిద్ధికి కారణము కాదు. అభ్యాసమైనక్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇదిసత్యము. సంశయములేదు.

యోగాంగానుష్ఠానావధి.

భూమిక. యోగాభ్యాసానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పీఠాని కుంభకాశ్చిత్రా దివ్యాని కరణానిచ,
సర్వాణ్యపి హఠాభ్యాసే రాజయోగఫలావధి. 67

టీక. పీఠాని=ఆసనములును, చిత్రాః కుంభకాః=సూర్యభేదనాది వివిధములగు కుంభకములును, దివ్యాని=శ్రేష్ఠములగు, కరణానిచ=మహాముద్రాది కరణములును, హఠాభ్యాసే=హఠాభ్యాసమునందు, సర్వాణ్యపి=(ముందు చెప్పినక్రియలు) అన్నియుఁను, రాజయోగఫలావధి=రాజయోగఫలసిద్ధి పర్యంతము, (కర్తవ్యాని=చేయఁదగినవి.)

ఆసనములు, వివిధములగు కుంభకములు, మహాముద్రాది కరణములు, అనునవి అన్నియును హఠసిద్ధికి ప్రకృష్టోపకారకములు. ఇవి రాజయోగఫలసిద్ధిపర్యంతము అభ్యసింపఁదగినవి.

హఠయోగప్రదీపికయందు ప్రథమోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము
సంపూర్ణము.



శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

ద్వితీయోపదేశము.

ప్రాణాయామాభ్యాస మావశ్యకము.

భూమిక. హఠయోగమునకు ప్రథమాంగమగు ఆసనమును, ప్రథమోపదేశమందు వివరించి, ద్వితీయాంగమగు ప్రాణాయామమును ద్వితీయోపదేశమందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః,
గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామా న్సమభ్యసేత్. 1

టీక. అథ=అటుతరువాతను, ఆసనేదృఢే (సతి) = ఆసనము దృఢమైన (సిద్ధియైన) పిమ్మట, యోగీ=యోగి, వశీ=ఇంద్రియవశ్యము (విజయము) గలవాఁడై, హితమితఅశనః=హితము (పథ్యము)ను, మితమును అగు ఆహారమును గలవాఁడై, గురూపదిష్టమార్గేణ=గురువువలన ఉపదేశింపఁబడిన మార్గానుసరణముగ, ప్రాణాయామాన్=ప్రాణాయామమును, సమ్యక్=చక్కఁగా, శ్రద్ధగా, అభ్యసేత్=అభ్యసింపవలెను.

తా. ఆసనదృఢమును (సిద్ధిని) బడసినయోగి, అటుపిమ్మట, జితేంద్రియములు గలవాఁడుగను, హితము (పథ్యము)ను, మితమునునగు ఆహారముగలవాఁడుగనునై, గురువు ఉపదేశించినమార్గముచొప్పున, (ముందు జెప్పఁబోవువిధమున) చక్కఁగా, శ్రద్ధగా, (ఉత్సాహము, సాహసములతో) ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును.

విశే. అథశబ్దమునకు అనగతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము. "ఓంకారశ్చాథశబ్దశ్చ ద్వావేతౌ బ్రహ్మణః పురా, కంఠం భిత్వా వినిర్యాతౌ తస్మాన్మాంగలికా ఉభౌ." ఓంకారమును, అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును భేదించుకొని వెడలినకతమున నీరెండును మంగళవాచకములని స్మృతివచనము. అందువలన నిచట అథ అనునది మంగళముకొఱకనియే గ్రహించునది. ఆసనదృఢమగుటవలన, కుక్కుటాద్యాసనములుగాక, తక్కినస్థిరములైన సిద్ధాద్యా

సనములని యభిప్రాయము. ఆసన అశనములు ప్రాణచలనమును నిరోధించునవి గనుక ప్రాణాయామసిద్ధికొఱకు మితాహారము ఆవశ్యక మనువిషయము మఱల ధ్రువపఱచబడినదని తెలియఁదగినది.

ప్రాణాయామప్రయోజనము.

భూమిక. "ప్రయోజన మనుద్దిశ్య నమందోపి ప్రవర్తతే." ప్రయోజనమును ఉద్దేశింపక మందుఁడుకూడ యేకార్యమునందును ప్రవర్తింపఁడు. అనుమహాదోక్తిచొప్పున, ప్రయోజనమువినా ప్రవృత్తి కలుగదుగనుక ప్రాణాయామప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచే వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. చలే వాతం చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్,
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్. 2

టీక. వాతం=వాయువు, చలే (సతి)=చలించినయెడల, చిత్తం=చిత్తము, చలం = చంచలించినదిగ భవేత్ = అగును. (వాతే=వాయువు) నిశ్చలే (సతి) = నిశ్చలమైనయెడల, చలింపనియెడల, (చిత్తం=చిత్తము) నిశ్చలం = చలింపనిదిగ, (భవేత్=అగును.) (వాతేచిత్తే నిశ్చలేసతి = వాయువు, చిత్తము నిశ్చలమైనపుడు) యోగీ = యోగి, స్థాణుత్వమ్ = స్థిరరూపమును, ఈశ్వర స్వరూపమును, ఆప్నోతి = పొందుచున్నాఁడు. తతః=అందువలన, వాయుం=వాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధింపవలయును. కుంభింపవలయును.

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తముచలించును. వాయువు చలింపనియెడల చిత్తముచలింపదు. వాయువును చిత్తమును నిశ్చలమైనపుడు యోగిస్థాణుసదృశుఁడు, ఈశ్వరస్వరూపుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, స్థిరమును దీర్ఘమును అగుజీవితమును బొందుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, ప్రాణవాయునిరోధము, ప్రాణాయామము, అభ్యాసము చేయవలెను.

శ్లో. యావద్వాయుః స్థితో దేహే తావజ్జీవన ముచ్యతే,
మరణం తస్య నిష్క్రాంతి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్. 3

టీక. దేహే = శరీరమందు, యావత్ (కాలమ్)= ఎంతకాలము, వాయుః=ప్రాణవాయువు, స్థితః = ఉండునో, తావత్ (కాలపర్యంతమ్) = అంతకాలమువఱకును, జీవనమ్=జీవనము, అనఁగా, శరీరప్రాణసంయోగము, కలదని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది. తస్య = ఆ ప్రాణవాయువుయొక్క, నిష్క్రాంతిః = శరీరమునుండి వెడలిపోవుట, మరణం = మరణము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది. తతః=అందువలన, వాయుం=ప్రాణవాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధింపవలెను, కుంభింపవలెను.

తా. శరీరమందు ప్రాణవాయువు ఎంతవఱకు నిలిచియుండునో, అంతవఱకు జీవనము కలదని చెప్పఁబడుచున్నది. శరీరమును ప్రాణవాయువు విడుచుటయే మరణమని చెప్పఁబడుచున్నది. దేహప్రాణసంయోగము జీవనమని, దేహప్రాణవియోగము మరణమని సుప్రసిద్ధము. కాఁబట్టి జీవనముకొఱకు ప్రాణవాయువును నిరోధింపవలయును. కుంభింపవలయును.

మలశుద్ధి హఠసిద్ధిదము.

భూమిక. మలశుద్ధివలన హఠసిద్ధికలుగునని వ్యతిరేకముగ చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. మలాకులాసు నాడీషు మారుతో నైవ మధ్యగః,
కథం స్యా దున్మనీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. 4

టీక. నాడీషు=నాడులు, మలాకులాసు=మలముతో కూడి (నిండి) యుండునపుడు, మారుతః=ప్రాణవాయువు, మధ్యగః=సుషుమ్నామార్గమునందు సంచరించునదిగ, నైవ (స్యాత్) = కానేరదు. (అంతః=అందువలన) ఉన్మనీభావః=ఉన్మన్యవస్థ, కథం=ఎట్లు, స్యాత్=కలుగును? (కించ=మరియు) కార్యసిద్ధిః = కార్యసిద్ధి (కైవల్యస్వరూపకార్యసిద్ధి), కథం = ఎట్లు, భవేత్=కలుగును ?

తా. నాడులు మలవ్యాప్తములై యుండునపుడు, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడీమార్గమును బొందనేరదు. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామధ్యమున సంచరింపనేరదు. కాఁబట్టి మలశుద్ధియైననే ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమును బొందును. లేనిచో బొందదు. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడిని బొందనిచో, ఉన్మనీభావ మెట్లు కలుగును? అనఁగా కలుగదు. కార్యసిద్ధి (కైవల్యసిద్ధి, మోక్షసిద్ధి) ఎట్లుకలుగును? అనఁగా, ఏవిధమునను కలుగదు. సుషుమ్నానాడీమార్గప్రాణవాయుసంచారము ఉన్మనీభావము. అని చెప్పఁబడుచున్నది.

భూమిక. మున్ను చెప్పినశ్లోకమందు అన్వయవ్యతిరేకముగ, మలశుద్ధి హఠసిద్ధికి కారణమని చెప్పి, ఈశ్లోకమందు మరల మలశుద్ధి హఠసిద్ధికి కారణమని అన్వయముచేత ధ్రువపఱచుచున్నారు.—

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులామ్,
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే క్షమః. 5

టీక. యదా=ఎప్పుడు, మలాకులామ్=మలములచేతవ్యాప్తమైన, సర్వం నాడీచక్రం=అన్నినాడీసమూహములను, శుద్ధిమ్=శుద్ధిని, మలరాహిత్యమును, ఏతి=పొందునో, తదైవ = అప్పుడే, యోగీ=యోగి, యోగాభ్యాసి, ప్రాణసంగ్రహణే = ప్రాణవాయువును నిరోధించుటయందు, గ్రహించుటయందు, క్షమః (భవంతి)=సమర్థుఁడగును.

తా. మలవ్యాకులమగు సంపూర్ణనాడీచక్రము, ఎప్పుడు మలశుద్ధిని బొందుచున్నదో, అప్పుడే, యోగాభ్యాసి ప్రాణవాయుసంగ్రహమునందు సమర్థుఁడగును.

ప్రాణాయామము మలశుద్ధిదము.

భూమిక. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కలుగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్త్వికయా ధియా,
యథా సుషుమ్నానాడీస్థా మలాః శుద్ధిం ప్రయాంతిచ. 6

టీక. తతః=అందువలన, అనఁగా, ఎందువలన మలశుద్ధివినా ప్రాణసంగ్రహణమునందు శక్తుఁడుగా నగుటలేదో, అందువలన, సాత్త్వికయాధియా=సత్త్వగుణ సంపన్నమైన బుద్ధిచేత, అనఁగా, నిక్షేపము, ఆలస్యము మొదలుగాఁగల రజోగుణధర్మములులేని ఈశ్వరప్రణిధాన ఉత్సాహసాహసాదులుగల ప్రసన్న, ప్రవర్తనప్రకాశములతోఁగూడిన బుద్ధితో, యథా=ఏవిధముగ, సుషుమ్నానాడీస్థాః=సుషుమ్నానాడియందుండు, మలాః=మలములు, శుద్ధిం=శుద్ధి, ప్రయాంతిచ=పొందునో, (తథా=ఆవిధముగ) నిత్యం=ప్రతిదినమును, ప్రాణాయామం=ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్=చేయవలెను.

తా. యోగి, మలశుద్ధివినా, ప్రాణవాయుసంగ్రహణమునందు సమర్థుఁడు కాఁజాలనికతమున, ఈశ్వరప్రణిధాన, ఉత్సాహసాహసాదులకు విరుద్ధములగు విక్షేపము, ఆలస్యము లోనగు రజోగుణధర్మములులేని, ప్రకాశ,ప్రసన్న,ప్రవర్తనయుక్తమగు సాత్త్వికబుద్ధితో, సుషుమ్నానాడియందుండు మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతినిత్యమును ప్రాణాయమమును సలుపవలయును.

నాడీశోధనము.

భూమిక.—మలశోధనముచేయు ప్రాణాయామమును సలుపుక్రమమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్,
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయస్సూర్యేణ రేచయేత్. 7

టీక. బద్ధపద్మాసనః=పద్మాసనస్థుఁడై యుండు, యోగీ=యోగి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత, పూరయేత్=పూరింపవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట) యథాశక్తి=శక్తికొలదిని, ధారయిత్వా=ధరియించి, కుంభించి, భూయః=మరల, సూర్యేణ=సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలయును. విడిచి పుచ్చవలయును.

తా. పద్మాసనస్థుఁడైయుండుయోగి, ప్రాణవాయువును చంద్ర(ఇడా) నాడిచే పూరించి, శక్తికొలదిని కుంభించి మరల సూర్య(పింగళా)నాడిచే రేచింపవలయును.

విశే. ఇడానాడియనఁగా ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రము. దీనినే చంద్రనాడి యందురు. పింగళానాడియనఁగా ముక్కుయొక్కకుడిరంధ్రము. దీనినే సూర్యనాడి యందురు. వెలుపలివాయువును, ప్రయత్నపూర్వకముగ నాసికారంధ్రముచేత శరీరములోనికి గ్రహించునది పూరకము. అట్లు గ్రహించినవాయువును, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, జాలంధరబంధములచేత శరీరములో బంధించి యుంచునది కుంభకము. అట్లు కుంభించినవాయువును ప్రయత్నపూర్వకముగ వెలిపుచ్చుట రేచకము. ఇవి ప్రాణాయామాంగములైన కుంభకరేచకపూరకలక్షణములు.

"భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ" కంసాలివానితోలుతిత్తివలె వేగముగల రేచకపూరకములు. ఇవి గౌణరేచకపూరకలక్షణములు వీనికి లక్ష్యత్వములేనందున అవ్యాప్తిలేదు.

శ్లో. ప్రాణం సూర్యేణ చాకృష్య పూరయే దుదరం శనైః,
విధివత్ స్తంభకం కృత్వా పునశ్చంద్రేణ రేచయేత్. 8

టీక. సూర్యేణ=సూర్యనాడి యనెడు పింగళానాడిచేత, ప్రాణంచ=ప్రాణవాయువును, ఆకృష్య=గ్రహించి, శనైః=మెల్లగా, ఉదరం=ఉదరమును, పూరయేత్=పూరించవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట) విధివత్=విధిపూర్వకముగ, బంధయుక్తముగ, స్తంభకం=నిరోధము, కుంభకము, కృత్వా=చేసి, పునః=మరల, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలయును. విడువవలయును.

తా. సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత ప్రాణవాయువును మెల్లగా ఆకర్షించి ఉదరమును పూరించి, విధిప్రకారము, బంధయుక్తముగ కుంభించి, మరల చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును.

ప్రాణాయామవిశేషము.

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యేన త్యజే త్తేన పీత్వా ధారయే దతిరోధతః,
రేచయేచ్చ తతోఽన్యేన శనైరేవ నవేగతః. 9

టీక. యేన=ఇడాపింగళానాడులలో యేనాడితో, (పవనమ్=పవనమును) త్యజేత్ = విడుచుచున్నాఁడో, రేచించుచున్నాఁడో, తేన=ఆనాడిచేతనే, పీత్వా=పూరించి, అతిరోధతః=మిక్కిలి నిరోధముగా, ధారయేత్=ధరించవలెను, కుంభించవలెను. తతః=అటుపిమ్మట, అన్యేన=పూరించినదికాక తక్కిననాడిచేత, నవేగతః=వేగముగాగాక, శనైఃఏవ=మెల్లగనే, రేచయేత్ చ=రేచింపవలయును.

తా. చంద్రసూర్యనాడు లనఁబడు ఇడాపింగళనాడులలో యేనాడిచేత వాయువును రేచించుచున్నాఁడో, ఆనాడిచేతనే పూరించి, అతిరోధముగ కుంభించి, పూరకముచేసిననాడికాక, తక్కిననాడిచేత మెల్లగ రేచింపవలయును.

విశే. అతిరోధమనఁగా చెమట, వణఁకు మొదలగునవి కలుగునంతవఱకని తెలియఁదగినది. రేచకము వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును. పూరకము చేసిననాడితో యెన్నఁడును రేచకము చేయకూడదు. కాని, రేచకముచేసిన నాడితోనే పూరకము చేయవలెను.

ప్రాణాయామముయొక్క అవాంతరఫలము.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన బద్ధపద్మాసనస్థాది శ్లోకములయందు చెప్పఁబడిన విషయములను ఇందు అనువదించు (మరలచెప్పు) ప్రాణాయామముయొక్క అవాంతరఫలమును చెప్పుచున్నారు. అవాంతరఫలమనఁగా దేనిమూలముగ ముఖ్య

ప్రయోజనము పొందఁబడుచున్నదో, అది అవాంతరఫలము. అదియే అవాంతర ప్రయోజనము —

శ్లో. ప్రాణంచే దిడయా పిబే న్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే
త్పీత్వా పింగళయా సమీరణ మథో బద్ధ్వా త్యజే ద్వామయా,
సూర్యాచంద్రమసో రనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతాం
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినాం మాసత్రయా దూర్ధ్వతః 10

టీక. ఇడయా=ఇడానాడిచేత, పిబేత్ చేత్=ప్రాణవాయువును పూరించినయెడల, నియమితం=కుంభించబడినటువంటి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, భూయః=మరల, అన్యయా=పూరకము చేసినదిగాక తక్కినదియైన పింగళానాడిచేతనే, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. అథః=అటుతరువాతను, పింగళయా=పింగళానాడిచేత, సమీరణం = ప్రాణవాయువును, పీత్వా=పూరించి, బద్ధ్వా=బంధించి, కుంభించి, వామయా=ఎడమనాడియగు ఇడానాడిచేత, త్యజేత్=రేచింపవలయును. అనేన విధినా=ఈవిధముగా, సూర్యాచంద్రమసోః=సూర్యచంద్రనాడులయొక్క, అభ్యాసం=అభ్యాసమును, సదాతన్వతాం=ప్రతిదినమును విస్తరించునటువంటి, యమినాం=యోగులయొక్క, నాడిగణా=నాడీగణములు, మాసత్రయాత్ ఊర్ధ్వతః=మూడుమాసములకు పైని, శుద్ధాభవంతి=శుద్ధియగుచున్నది.

తా. ఇడానాడి (వామనాడి, చంద్రనాడి) చేత ప్రాణవాయువును పూరించినయెడల, నియమపూర్వకముగ కుంభించి, రెండవదియగు పింగళానాడి (దక్షిణనాడి, సూర్యనాడి) చేత రేచింపవలయును. అటుతరువాత, పింగళానాడిచేత పూరించి, విధిపూర్వకముగ కుంభించి, ఇడానాడిచే రేచింపవలయును. ఇట్లు చంద్రునిచే పూరించి, కుంభించి సూర్యునిచే విడుటయు, మరల సూర్యునిచే పూరించి, కుంభించి చంద్రునిచే విడుచుటయు, అను చంద్రసూర్యనాడుల అభ్యాసమును ప్రతిదినమును సలుపుచుండినయెడల మూడుమాసములకు పైని నాడీగణములు పరిశుద్ధములగును. అనఁగా నిర్మలము లగును.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలనిర్ణయము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమును,అవధిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాత ర్మధ్యందినే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్,
శనై రశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్. 11

టీక. ప్రాతః=ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యందినే=మధ్యాహ్నకాలమందును, సాయం=సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రే చ=అర్ధరాత్రమందును, కుంభకాన్=కుంభకప్రాణాయామములను, శనైః=మెల్లగా, అశీతిపర్యంతం=ఎనుబదిపర్యంతము, చతుర్వారం=దినమునకు నాలుగుసారులు, సమభ్యసేత్=చక్కఁగ నభ్యసింపవలయును.

తా. ప్రాతఃకాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రము లను నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబది ప్రాణాయామములవఱకును మెల్లగ ప్రతిదినమును అభ్యసించవలయును.

విశే. ప్రాతఃకాలము=అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమైన మూడు ఘుడియలవఱకును గలకాలము. మధ్యాహ్నకాలము=అయిదు భాగములుగ విభజింపఁబడిన పగటియొక్క మధ్యకాలము. సాయంకాలము=సూర్యాస్తమయమునకు ముందును వెనుకయునైన మూడుఘుడియలకాలము. అర్ధరాత్రము=నిశీథమందలి రెండు ఘుడియలకాలము. ఈ నాలుగు కాలములయందును, కాలమునకు ఎనుబదిసారులు చొప్పున ప్రాణాయామము సలుపవలయును. అట్లు సలిపినయెడల దినమునకు 320 అగును. అర్ధరాత్రమందు సలుపుటకు అసమర్థుఁడైనవాఁడు మూడు వేళల 240 సారులు ప్రాణాయామము చేయనగునని యోగిజనసమ్మతము.

త్రివిధప్రాణాయామలక్షణము

భూమిక. కనిష్ఠ మధ్యమ ఉత్తమము లనుమూడువిధములగు ప్రాణాయామములయొక్క వ్యాపకవిశేషముల వివరమును క్రమముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కనీయసి భవే త్స్వేదః కంపో భవతి మధ్యమే,
ఉత్తమే స్థాన మాప్నోతి తతో వాయుం నిబద్ధయేత్. 12

టీక. కనీయసి=కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు, స్వేదః=చెమటలు, భవేత్=పుట్టును, కలుగును. మధ్యమే=మధ్యమప్రాణాయామమందు, కంపోభవతి=కంపము పుట్టును, కలుగును. ఉత్తమే=ఉత్తమప్రాణాయామమునందు, స్థానమ్=బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును, ఆప్నోతి=పొందును. తతః=అందువలన, వాయుం=ప్రాణవాయువును, నిబద్ధయేత్=చక్కఁగ బంధింపవలయును.

తా. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు స్వేదమును, మధ్యమప్రాణాయామమునందు కంపమును కలుగును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును కనుక యోగి ప్రాణవాయువును బంధింపవలయును. అనఁగా కుంభించవలయును.

విశే. ప్రాణాయామము సలుపుచుండునపుడు దేహమునందు చెమటపుట్టినయెడల నాప్రాణాయామము కనిష్ఠ (నికృష్ట) మనఁబడును. ప్రాణాయామాభ్యాససమయమున దేహమందు కంపము పుట్టినయెడల నాప్రాణాయామము మధ్యమమనఁబడును. ప్రాణాయామము సలుపునపుడు, శరీరము స్వేదమునకును కంపమునకును లోనుగాక వికారరహితమై నిశ్చలత్వ మూనినయెడల బ్రహ్మరంధ్రరూపమగు ఉత్తమస్థానము ప్రాప్తమగును. అనఁగా, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునుబొందును. గనుక నయ్యది ఉత్తమప్రాణాయామ మనఁబడును. ప్రాణాయామమును, చెమటచేత కనిష్ఠమని, కంపము (వణఁకు) చేత మధ్యమమని, స్థానప్రాప్తిచేత ఉత్తమమని గుర్తిడవలసియున్నది. ఉత్తమ ప్రాణాయామముచేత ప్రాణవాయువు నిరంతరము బంధమునకు లోనై నిలిచియుండును. ఎట్లన, లింగపురాణమునందు, "ప్రాణాయామస్యమానంతు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్। నీచోద్వాదశ

మాత్రస్తు సకృదుద్ఘాతఈరితః. మధ్యమస్తు ద్విరుద్ఘాతశ్చతుర్వింశతిమాత్రకః, ముఖ్యస్తు య స్త్రిరుద్ఘాతః షట్త్రింశన్మాత్రఉచ్యతే. ప్రస్వేదకంపనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్, ఆనందోజాయతేచాత్ర నిద్రాఘూర్ణ స్తథైవచ. రోమాంచో ధ్వనిసంవిద్జ్ఞ రంగమోటనకంపనమ్, భ్రమణస్వేదజల్పాద్యా సంవిన్మూర్ఛాంజయేద్యదా. తదోత్తమ ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుశోభనః." ప్రాణాయామము యొక్క పరిమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. పండ్రెండుమాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము కనిష్ఠము. ఇది ఒక్కసారియైనచో ఉద్ఘాతము (ఎత్తుట) అని చెప్పఁబడును. రెండుఉద్ఘాతములు (యిరువదినాలుగు మాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము) మధ్యమము అనిచెప్పఁబడును. మూడుఉద్ఘాతములు (ముప్పదియాఱు మాత్రలు ప్రమాణముగల ప్రాణాయామము) ఉత్తమము. ఈమూడు విధములగు కనిష్ఠ, మధ్యమ, ఉత్తమ ప్రాణాయామములయందు క్రమముగ స్వేదము, కంపము, ఉత్థానము (ఎగయుట) అనునవికలుగును. అంతియకాక, ఆనందము, నిద్ర, ఘూర్ణము (చిత్తాందోళనము, చాంచల్యము) లును కలుగుచున్నవి. రోమాంచము (గగుర్పాటు) ధ్వనిజ్ఞానము, అంగమోటనము (శరీరవేదన), కంపము, భ్రమ (ఆయాసము), చెమట, ప్రజల్పము (ప్రలాపము, వదరుట), సంవిన్మూర్ఛ (జ్ఞానమూర్ఛ), బుద్ధిభ్రంశము మొదలగువానిని ఎప్పుడు, ఏప్రాణాయామమునందు జయించుచున్నాఁడో, అప్పుడు ఆప్రాణాయామము శుభమైనదియు, శ్రేష్ఠమైనదియునగు ఉత్తమప్రాణాయామమని చెప్పఁబడుచున్నది. గోరక్షనాథులు, "అథ మే ద్వాదశప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః, ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ద్విజోత్తమైః." అధమ (కనిష్ఠ) ప్రాణాయామము పండ్రెండుమాత్రలుగలది యనియును, మధ్యమము యిరువదినాలుగు మాత్రలుగలది యనియును, ఉత్తమము ముప్పదియాఱుమాత్రలుగలది యనియును ద్విజోత్తములచేత చెప్పఁబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. గౌతములు, "పంచదశమాత్రాః" పదునైదుమాత్రలు ఒక ప్రాణాయామమని చెప్పియుండిరి. "ప్రాణేనోత్సర్పమాణేన అపానఃపీడ్యతేయదా, గత్వాచోర్ధ్వం నివర్తేత ఏతదుద్ఘాతలక్షణమ్." ఏది మీఁదికిలేపునట్టి ప్రాణవాయువుచేత అపానవాయువును పీడింపఁజేసి మీఁదికిఁగొనిపోయి మరల్చుచున్నదో అది ఉద్ఘాతమని ఉద్ఘాతలక్షణమును చెప్పియున్నారు. యాజ్ఞవల్క్యులు:—అంగుష్ఠాంగుళిమోక్షం త్రిస్త్రిర్జాను పరిమార్జనమ్, తాలత్రయమపి ప్రాజ్ఞామాత్రా సంజ్ఞాంప్రచక్షతే." మూడుమాఱులు చిటికెవేయునట్టిగాని, మూడుమాఱులు మోకాలిని తుడుచునట్టిగాని, మూడుమాఱులు తాళము (లయ) వేయునట్టిగాని సమయము, కాలము మాత్ర యని ప్రాజ్ఞులు చెప్పుదురు. అని మాత్రలక్షణమును చెప్పియున్నారు. స్కందపురాణమునందు, "ఏకశ్వాసమయీమాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే." ఒకశ్వాసరూపమైన కాలము మాత్రయని ప్రాణాయామమందు చెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా నిద్రావశంగతుని శ్వాసము ఎంతటికాలములో బైటపోయి మఱలుచున్నదో, అంతటికాలము ప్రాణాయామమాత్రాకాలమని, యోగచింతామణివ్యాఖ్యానకర్తలు చెప్పియుండిరి. పండ్రెండున్నర శ్వాసములకాలము ప్రాణాయామకాలమనియును, ఆఱుశ్వాసములకాలము పలము అనియును యెఱుంగఁదగినవి. ఇందువలన అరశ్వాసముతోఁగూడిన రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమని నిశ్చితమయ్యెను. పండ్రెండున్నరమాత్రలుగల ప్రాణాయామమే ఉత్తమప్రాణాయామమని చెప్పఁబడుచున్నది. పైనిచెప్పిన లింగపురాణ, గోరక్షనాథులవాక్యములు పండ్రెండున్నరమాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము అధమమని చెప్పుచుండఁగా, ఇప్పుడిది యుత్తమమనుట విరోధమని శంకింపవలదు. ఎందువలన ననఁగా, "జానుంప్రదక్షిణీ కుర్యా న్నద్రుతం నవిలంబితమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావత్తావన్మాత్రేతిగీయతే." మోకాలిని త్వరితమును ఆలస్యమును లేక చుట్టి చిటికెవేయుకాలము మాత్రకాల మనఁబడునని యును "అంగుష్ఠాంగుళిమోక్షంచ జానోశ్చ పరిమార్జనమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావ త్తావన్మాత్రేతి గీయతే." చిటికెవేయుటయును, మోకాలినితుడిచి చిటికెవేయుటయు ఎంతకాలమో, అదియె, అంతకాలమే మాత్రాకాలమనియును స్కందపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. దత్తాత్రేయులు:—"అంగుష్ఠోమాత్ర సంఖ్యాయతేతదా" అప్పుడు అంగుష్ఠము (చిటికె) మాత్రము మాత్రాకాలమని పరిగణింపఁబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షనాథవాక్యములు ఒకచిటికెకాలము మాత్రకాలమని చెప్పుచున్నను, యాజ్ఞవల్క్యులు మొదలగువారివాక్యములు మూఁడుచిటికెలకాలము మాత్రాకాలమని మూఁడుగుణము లధికముగ చెప్పుచున్నవి. అయినను మూఁడుగుణము లధికముగాఁగల అధమమునకు అందుకూడ ఉత్తమత్వము చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన విరోధ మావంతయును లేదు గనుక శంకింపరాదు. యోగసాధనములన్నిటియందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. ప్రాధాన్యము. ప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధించును. ప్రాణాయామము సిద్ధింపనిని ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధింపవు. గనుక ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహారాదిశబ్దములచే పేర్కొనఁబడుచున్నదని స్పష్టమగుచున్నది. ఇట్లే యోగచింతామణియందు, "అభ్యాసక్రమమున వృద్ధిఁబొందిన ప్రాణాయామమే, ప్రత్యాహారధ్యానధారణసమాధి యను నామములచేత పేర్కొనఁబడుచున్నద"ని చెప్పఁబడియున్నది. స్కందపురాణమునందు, "ప్రాణాయామద్విషట్కేన ప్రత్యాహారఉదాహృతః, ప్రత్యాహారద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా. భవే దీశ్వరసంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశధారణమ్, ధ్యానం ద్వాదశకేనైవ సమాధి రభిధీయతే. యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రనంతం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకాండయాతాయాతం నివర్తతే." ద్విషట్క (ద్వాదశ, 12) ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారమనియును, ద్వాదశప్రత్యాహారము ధారణమనియును, ద్వాదశధారణము ధ్యానమనియును, ద్వాదశధ్యానము సమాధి

యనియును చెప్పఁబడుచున్నది. సమాధియందు అనంతస్వప్రకాశరూపమైన పరంజ్యోతి (బ్రహ్మము) చూపట్టును. ఆపరంజ్యోతిని దర్శించినయెడల కర్మకాండముయొక్క గమనాగమనము (జననమరణసంచారము) నివృత్తి యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. "ధారణా పంచనాడీభిః ధ్యానంస్యాత్ షష్టినాడికమ్, దినద్వాదశకేనస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్." అయిదునాడుల (ఘడియల) పరిమితిగల ప్రాణాయామము ధారణమనియును, అఱువదినాడుల(12 ధారణములు, లేక అఱువదిఘడియలు ఒకదినము) ప్రాణాయామము ధ్యానమనియును, పండ్రెండుదినముల ధ్యానము సమాధియనియును జెప్పఁబడుచున్నది. ఇటులనే గోరక్షనాథులు చెప్పుచున్నారు. మఱియు నిందు వ్యవస్థఁజేయవలసియున్నది. ఎట్లనఁగా, ఆఱుశ్వాసములు పలమనియు, అరశ్వాసముతోకూడియున్న రెండుపలముల కాలము ప్రాణాయామకాలమనియును చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి కొంచము తక్కువగా 42 విపలములకాలము కనిష్ఠప్రాణాయామకాలము. ఇది ఒక చిటికెమాత్ర యనెడి నియతిచొప్పున కలిగిన 12 మాత్రలకాలము. మఱియు కొంచము తక్కువగా 84 విపలములకాలము.ఇది మధ్యమప్రాణాయామకాలము. ఇదియు చిటికెకాలము మాత్రయనుపద్ధతిచొప్పున యిరువదినాలుగు మాత్రలకాలము అగుచున్నది. 125 విపలముల పరిమితిగల ప్రాణాయామము ఉత్తమప్రాణాయామము. ఇదియును మున్ను చెప్పిన మాత్రప్రమాణముచొప్పున ముప్పదియాఱుమాత్రలకాలము అగుచున్నది. మూడుచిటికెలు ఒకమాత్రయని గ్రహించినపుడు పండ్రెండు మాత్రలకాలము అగును. బంధపూర్వకముగ 125 విపలములకాలము ప్రాణాయామము స్థిరముగ నిలిచినపుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము 25 పలములపర్యంతము నిలిచియుండిన ధారణము అగును. అఱువది (60) ఘడియలు నిలిచిన ధ్యానమగును. పండ్రెండుదినములు నిలిచిన సర్వోత్తమమును, దోషరహితమును అగు సమాధియగును.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము—తద్విశేషము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క పరిశ్రమముచేత చెమటపుట్టిన కాలమందు ఆచరింపవలసినకృత్యమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్,
దృఢతా లఘుతా చైవ తేన గాత్రస్య జాయతే. 13

టీక. శ్రమజాతేన=ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క పరిశ్రమమువలనఁ బుట్టిన, జలేన=స్వేదజలముచేత (చెమటచేత), గాత్రమర్దనమ్=శరీరమర్దనమును, ఆచరేత్=చేయవలెను. తేన (మర్దనేన)=ఆమర్దనముచేత, గాత్రస్య=శరీరమునకు, దృఢతా=దార్ఢ్యమును (పటుత్వమును), లఘుతాచ=చులకదనమును)నిరోగమును), జాయతే=పుట్టును (కలుగును).

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసపరిశ్రమమువలనఁ బుట్టిన చెమటచేత శరీరమును మర్దనము చేయవలయును. అనఁగా,తైలాభ్యంగనమునందువలె చెమట దేహమం దినుకునటుల రుద్దవలయును. అందువలన, అనఁగా, అట్లురుద్దుటవలన శరీరమునకు దార్ఢ్యము (బలము)ను, లాఘవము (నిరోగము)ను కలుగును

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు గ్రహింపవలయునియమములు.

భూమిక. అభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను గ్రహింపవలయు నియమములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్,
తతోఽభ్యాసే దృఢీభూతే న తాదృఙ్నియమగ్రహః. 14

టీక. అభ్యాసకాలే=ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు, ప్రథమే=మొదట, క్షీరాజ్యభోజనమ్=పాలు, నెయ్యి మొదలగువానితో కూడిన భోజనము; శస్తం=శుభకరమైనది (శ్రేష్ఠమైనది). తతః=ఆటుపిమ్మట, అభ్యాసదృఢీభూతే (సతి) = అభ్యాసము దృఢమైనపుడు, తాదృఙ్నియమగ్రహః=అట్టి నియమమును గైకొనుట, న(కుర్యాత్)=చేయకూడదు.

తా. అభ్యాసకాలమందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువానితోకూడిన ఆహారము శుభకరమైనది. గనుక అట్టి అహారమునే గ్రహియింపవలయునను నియమమును చేకొనవలయును. అభ్యాసము దృఢమైనపిమ్మట, అనఁగా కుంభకము సిద్ధించినపిమ్మట మున్ను చెప్పిననియమము అనవసరము.

ప్రాణాయామముయొక్క మందవేగముల ఫలనిరూపణము.

భూమిక. ప్రాణమును తొందరజెందక మెల్లగ క్రమక్రమముగ వశపఱచుకొనవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవే ద్వశ్యః శనై శ్శనైః,
తథైవ సేవితో వాయు రన్యథా హంతి సాధకమ్. 15

టీక. యథా=ఏవిధముగా, సింహః = సింహము, గజః=గజము, వ్యాఘ్రః=వ్యాఘ్రము, శనైశ్శనైః=మెల్లమెల్లగ (క్రమక్రమముగ), భవేద్వశ్యః=వశ్యము (స్వాధీనము) లగుచున్నవో, తథైవ = ఆవిధముగానే, సేవితోవాయుః = అభ్యసింపఁబడువాయువును, (వశ్యోభవేత్=వశమగును. స్వాధీనమగును). అన్యథా=మఱియొకవిధముగా, (అనఁగా, సహసాగృహ్యమాణః=ఒక్కమాఱుగ, వశీకృతముగ గ్రహింపఁబడినది యైనయెడల) సాధకమ్=సాధకుని (అభ్యాసకుని), (సింహము మొదలగువానివలె, వాయుః=వాయువు,) హంతి=చంపును.

తా. సింహము, ఏనుఁగు, పులి మొదలగు క్రూరజంతువులు ఎట్లు అభ్యాసవశమున క్రమక్రమముగ స్వాధీనములగుచున్నవో, అట్లుగనే ప్రాణవాయువు తొందరలేని సక్రమాభ్యాసమువలన వశ్యమగుచున్నది. అట్లుగాక, తొందరజెందినయెడల సింహాదులవలె ప్రాణవాయువుకూడ సాధకుని (అభ్యాసకుని) చంపును.

యుక్తప్రాణాయామఫలము.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామాదియుక్తేన సర్వరోగక్షయో భవేత్,
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగసముద్భవః. 16

టీక. ప్రాణాయామాదియుక్తేన=ప్రాణాయామములతో కూడినటువంటి యుక్తమైన, (యోగేన=యోగాభ్యాసముచేత) సర్వరోగక్షయః = సకలరోగములయొక్క నాశనము, భవేత్=కలుగును. అయుక్తాభ్యాసయోగేన=యుక్తముగాని యోగాభ్యాసమువలన, సర్వరోగ సముద్భవః=అన్నిరోగములయొక్క పుట్టుకయును, (భవేత్=కలుగును.)

తా. ఆహారాది నియమములతో కూడిన యుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సకలరోగములు సంక్షయములగును. అయుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సమస్తరోగములు సంభవములగును. కలుగును.

విశే. ఆహారాదినియమము జాలంధరాది బంధము, గురూపదిష్టమార్గము లనువానితోకూడిన ప్రాణాయామము యుక్తమని చెప్పఁబడుచున్నది.

అయుక్తప్రాణాయామఫలము.

భూమిక అయుక్తప్రాణాయామమువలన కలుగు రోగములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. హిక్కా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కర్ణాక్షివేదనాః,
భవంతి వివిధారోగాః పవనస్య ప్రకోపతః. 17

టీక. పవనస్య=వాయువుయొక్క. ప్రకోపతః=ఉద్రేకమువలన, హిక్కా=ఎక్కిళ్ళు, శ్వాసశ్చ=శ్వాసము, కాసశ్చ=కాసము, శిరః కర్ణ అక్షివేదనాః=తలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లసలుపు (అను నీమొదలగు), వివిధారోగాః=అనేకవిధములగు రోగములు, భవంతి=కలుగుచున్నవి.

తా. వాయుప్రకోపమువలన, ఎక్కిళ్లు, శ్వాసము, కాసము, తలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లసలుపు అను నీమొదలగు సమస్తరోగములు కలుగుచున్నవి.

విశే. వివిధరోగము లనుటచేత, జ్వరాదిసకలరోగములు కలుగునని గ్రహింపవలయును.

వాయుప్రకోపనివృత్త్యుపాయము.

భూమిక. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన రోగములు నివృత్తియగు యుపాయమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజేద్వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్,
యుక్తం యుక్తం చ బధ్నీయా దేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్. 18

టీక. వాయుం=వాయువును, యుక్తం యుక్తం = కొంచెము కొంచెముగా (మెల్లమెల్లగా), త్యజేత్=విడువవలయును. యుక్తం యుక్తంచ = విధ్యుక్తముగా (న్యూనాతిరిక్తములులేక సమభావముగ), పూరయేత్=పూరింపవలయును. యుక్తం యుక్తంచ=విధ్యుక్తముగా (జాలంధరాది బంధములతో కూడినదిగ), బధ్నీయాత్=బంధింపవలయును (కుంభింపవలయును). ఏవం=ఈవిధముగ అభ్యాసముచేయుటవలన, సిద్ధిమ్=సిద్ధిని, అవాప్నుయాత్=పొందును.

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా రేచింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా పూరింపవలయును యుక్తము యుక్తముగా కుంభింపవలయును. ఇట్లు అభ్యసించుటవలన అభ్యాసకుఁడు హఠసిద్ధిని బొందును.

విశే. రేచించునపుడు మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. గాని, వేగముగా రేచింపఁగూడదు. పూరించునపుడు అల్పమును అధికమునులేక సమభావముగ పూరింపవలయును. కుంభించునపుడు జాలంధరబంధము మొదలగువానితోఁ గూడినదిగ కుంభింపవలయును.

యుక్తప్రాణాయామప్రయోజనము.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామాభ్యాసమువలన గలుగు ప్రయోజనమును రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యదాతు నాడీ శుద్ధిస్స్యా త్తథా చిహ్నాని బాహ్యతః,
కాయస్య కృశతా కాంతి స్తదా జాయేత నిశ్చితమ్. 19

టీక. యదాతు=ఎపుడు (ఏసమయమందు), నాడీశుద్ధిః = నాడులయొక్క శుద్ధి (నిర్మలత్వము) స్యాత్=కలుగుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగనే, బాహ్యతః = బాహ్యములగు, చిహ్నాని=సూచనములు (లక్షణములు), (భవంతి=కలుగుచున్నవి.) తదా=అపుడు (ఆసమయమందు), కాయస్య కృశతా=శరీరమునకు లఘుత్వమును, కాంతిః=కాంతియును, నిశ్చితమ్=నిశ్చయముగ, జాయేత=కలుగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు నాడులకు శుద్ధికలుగుచున్నదో, అప్పుడు బాహ్యచిహ్నములు కలుగుచున్నవి. శరీరము కృశించుటయును, కాంతిగలుగుటయును, నిశ్చయముగ గలుగుచున్నవి. (ఈలక్షణములు, నాడులయొక్క శుద్ధిని నిశ్చయముగ చూపెట్టునని యెఱుంగవలయును.)

విశే. తథా అనుటవలన అంతరచిహ్నములుకూడ కలుగుచున్నవని యెఱుంగునది.

భూమిక. యుక్తప్రాణాయామాభ్యాసప్రయోజనమును జెప్పఁబూని, పైశ్లోకమునందు బాహ్యచిహ్నములను వివరించి, యిందు అంతరచిహ్నములను దెలుపుచున్నారు.—

శ్లో. యథేష్టధారణం వాయో రనలస్య ప్రదీపనమ్,
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్. 20

టీక. నాడీశోధనాత్=నాడీశోధనమువలన, వాయోః=వాయువుయొక్క, యథేష్టధారణమ్=పలుసారులు స్వేచ్ఛగా కుంభకమునందు నిరోధించుటయును, అనలస్య=జఠరాగ్నియొక్క, ప్రదీపనమ్=వృద్ధియును, నాద=నాదముయొక్క (అనాహతధ్వనియొక్క), అభివ్యక్తిః=ప్రతీతియును (ప్రకటత్వమును), ఆరోగ్యం(చ)=ఆరోగ్యమును, జాయతే=కలుగుచున్నవి.

తా. నాడీశోధనమువలన వాయువును యథేష్టముగ పలుసారులు కుంభకమునందు ధరించుటయును, జఠరాగ్నియొక్క వృద్ధియును, నాదముయొక్క ప్రతీతియును, ఆరోగ్యమును గలుగుచున్నవి.

విశే. వాయువుయొక్క యథేష్టరేచకపూరకకుంభకములవలన, నాడులన్నియు శుద్ధములగును. అపుడు అనాహతమనెడిధ్వని (నాదము) అనేకవిధములుగ ప్రకటితమగును.

మేదాది నివారణోపాయము.

భూమిక. మేదస్సుమొదలగునవి అధికమైనపుడు చేయవలయు సాధనములను (ఉపాయములను) వివరించుచున్నారు —

శ్లో. మేదశ్శ్లేష్మాధికః పూర్వం షట్కర్మాణి సమాచరేత్,
అన్యస్తు నాచరే త్తాని దోషాణాం సమభావతః. 21

టీక. మేదశ్శ్లేష్మాధికః=మేదస్సు (క్రొవ్వు)ను, శ్లేష్మము (కఫము)ను అధికముగాఁ గలవాఁడు, పూర్వం=ప్రాణాయామాభ్యాసమునకుముందుగ, షట్కర్మాణి=(ముందుజెప్పెడి)ఆఱుకర్మములను, సమాచరేత్=చక్కఁగ సలుపవలయును. అన్యస్తు=ఇతరుఁడు, దోషాణాంసమభావతః=వాతపిత్తకఫదోషములు సమముగా గలిగియుండుటచేత మేదస్సు, కఫము అధికముగ గలిగియుండనివాఁడు, తాని=ఆషట్కర్మములను, నాచరేత్=చేయవలయునదిలేదు.

తా. క్రొవ్వు, కఫము అధికముగనుండువాఁడు, ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు ముందు, ముందుజెప్పెడి షట్కర్మములను ఆచరింపవలయును. ఇతరుఁడు, వాతపిత్తకఫదోషములు సమముగా నుండుటచేత, మేదస్సు, కఫము లేనివాఁడు, ఆషట్కర్మములను నాచరింపవలసినదిలేదు.

షట్కర్మనివరణము.

భూమిక. షట్కర్మములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధౌతి ర్బస్తి స్తథా నేతి స్త్రాటకం నౌలికం తథా,
కపాలభాతి శ్చైతాని షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 22

టీక. ధౌతిః=ధౌతియు, బస్తిః=బస్తియు, తథా నేతిః=నేతియు, త్రాటకం=త్రాటకమును, నౌలికంతథా=నౌలికమును, కపాలభాతిశ్చ=కపాలభాతియు (ననునవి), షట్కర్మాణి=ఆఱుకర్మములు(అని), ప్రచక్షతే=చెప్పఁబడుచున్నవి.

తా. ధౌతి, బస్తి, నేతి, త్రాటకము, నౌలికము, కపాలభాతి అనునీయాఱును షట్కర్మములని చెప్పఁబడుచున్నవి.

షట్కర్మరహస్యకారణము.

భూమిక. షట్కర్మములు రహస్యములని సకారణముగ చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. కర్మషట్క మిదం గోప్యం ఘటశోధనకారకమ్,
విచిత్రగుణసంధాయి పూజ్యతే యోగిపుంగవైః. 23

టీక. ఘటశోధనకారకమ్=శరీరశుద్ధిని చేయునట్టిదియును, విచిత్ర గుణసంధాయి=విచిత్రగుణములనుసమకూర్చునట్టిదియును, (అతఏవ=అందుచేతనే) గోప్యం=రహస్యముగానుంచఁదగినట్టిదియు(నై), ఇదం కర్మషట్కం=ఈ యాఱుకర్మల సముదాయము, యోగిపుంగవైః=యోగిశ్రేష్ఠులచేత, పూజ్యతే=పూజింపఁబడుచున్నది.

తా. శరీరశుద్ధిని జేయునదియై, విచిత్రగుణములను సమకూర్చునదియై, రహస్యముగా నుంచదగినదియై, యీషట్కర్మసముదాయము యోగిపుంగవులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

విశే. ఈషట్కర్మములను గుప్తముగ నుంపనియెడల నయ్యవి బహిరంగమై యందఱి యాచరణమునకు లోనగును. అందువలన శ్రేష్ఠత్వమును గోలుపోయి యోగిజనుల పూజ్యభావమునకు దూరగతములైనవి అగును. కాఁబట్టి గుప్తముగ నుంపవలయును. ఈషట్కర్మాచరణమువలన మేదస్సు మొదలగునవి హరించుచుండుటచేత, ప్రాణాయామము సిద్ధించుచున్నది. "షట్కర్మయోగ మాప్నోతి పవనాభ్యాసతత్పరః" ప్రాణాయామాభ్యాసతత్పరులకు షట్కర్మయోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నదని చెప్పఁబడియున్నది. ఈవిధముగ, పూర్వోత్తర సంబంధమును స్వారస్యమును కలిగియుండుటచేత, ఇదియే షట్కర్మములయొక్క ముఖ్యఫలమని సూచింపఁబడుచున్నది.

ధౌతికర్మము.

భూమిక. షట్కర్మములను, తత్ఫలములను క్రమముగాఁ జెప్పనెంచి ముందు ధౌతికర్మమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. చతురంగుళవిస్తారం హస్తపంచదశాయతమ్,
గురూపదిష్టమార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శనై ర్గ్రసేత్. 24
పునః ప్రత్యాహరే చ్చైతదుదితం ధౌతి కర్మతత్,

టీక. చతురంగుళవిస్తారం=నాలుగు అంగుళముల వెడల్పును, హస్తపంచదశాయతమ్=పదునైదు మూరల పొడవును (గల), సిక్తం వస్త్రం=తడిబట్టను, గురూపదిష్టమార్గేణ=గురువుచేత నుపదేశింపఁబడినరీతిగా, శనైః=మెల్లమెల్లగా, గ్రసేత్=మ్రింగవలెను. పునః=మరల, (ఏతత్=ఆ మ్రింగినవస్త్ర

ముఖు), ప్రత్యాహరేత్=పైకి వెడల క్రక్కవలెను. తత్ కర్మ=అట్లుచేయుకర్మము, ధౌతి=ధౌతి(అని), ఉదితం=చెప్పఁబడినది.

తా. నాలుగుఅంగుళముల వెడల్పును, పదునైదుమూరల పొడవునుగల సన్నని మృదువైనవస్త్రమును వేడినీళ్లలో తడిపి, ఆతడివస్త్రమును గురువు ఉపదేశించినవిధమున, మెల్లమెల్లగను, కొంచెము కొంచెముగను మ్రింగి, మఱల నావస్త్రమును పైకి తీయవలెను. అట్లుచేయుకర్మము ధౌతికర్మమని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. ధౌతికర్మమునకు ఉపయోగించువస్త్రము మిగుల సన్ననిదిగను, మృదువైనదిగను నుండవలయుననియును,అద్దానినిఉష్ణోదకములోతడుపుట శ్రేష్ఠమనియును యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఆవస్త్రమును, మెల్లమెల్లగా, కొంచెము కొంచెముగా, అనఁగా, మొదటిదినమున నొకమూరయును, రెండవదినమున రెండుమూరలును, మూడవదినమున మూడుమూరలును, నాలవదినమున నాలుగుమూరలును యీవిధముగ దినక్రమమున నొక్కొకమూరచొప్పున నధికముగ మ్రింగవలయును. వస్త్రాగ్రమును ముందఱిపండ్లచేత కఱచిపట్టుకొని, ముందుచెప్పఁబోవు నౌలికర్మముచేత ఉదరమునందు చొచ్చియుండువస్త్రమును చక్కగ జాడించి, మఱల నావస్త్రమును మెల్లమెల్లగ ప్రత్యాహారము చేయవలెను. అనఁగా, పైకితీయవలయును.

ధౌతికర్మఫలము.

భూమిక. ధౌతికర్మమువలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కాస శ్వాస ప్లీహ కుష్ఠం కఫరోగాంశ్చ వింశతిః. 25
ధౌతికర్మప్రభావేన ప్రయాంత్యేవ నసంశయః,

టీక. కాసః=కాసము (దగ్గు), శ్వాసః=శ్వాసము (ఉబ్బస), ప్లీహాశ్చ=ప్లీహము, కుష్ఠం=కుష్ఠరోగము, వింశతిః కఫరోగాశ్చ=యిరువది విధములగు కఫరోగములు, ధౌతికర్మప్రభావేన=ధౌతికర్మప్రభావము (శక్తి) వలన, ప్రయాంత్యేవ=పోవుచున్నవి. అనఁగా నివృత్తియగుచున్నవి. నసంశయః=సంశయములేదు.

తా. కాసము, శ్వాసము, ప్లీహము, కుష్ఠము, యిరువది విధములగు కఫరోగములు ధౌతికర్మప్రభావమువలన హరించుచున్నవి. ఇందుకు సందియము లేదు.

బస్తికర్మము.

భూమిక. బస్తికర్మలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభిదఘ్నజలే పాయౌ న్యస్తనాళోత్కటాసనః. 26
ఆధారాకుంచనం కుర్యాత్ క్షాళనం బస్తికర్మ తత్,

టీక. నాభిదఘ్నజలే=బొడ్డులోఁతుజలములో, పాయౌ=గుదమునందు, న్యస్తనాళః=ప్రవేశపెట్టిన (వెదురు) గొట్టమును గలవాఁడై,ఉత్కటాసనః=ఉత్కటాసనస్థుఁడైయుండి, ఆధార=గుదమును,

ఆకుంచనం=(జలము ఉదరములో ప్రవేశించునట్లుగ) కొంచెముగ సంకుచితము చేసి(మూసి), క్షాళనంకుర్యాత్=కడగవలయును. తత్=అది, అట్లుచేయునది, బస్తికర్మ=బస్తికర్మ (స్యాత్=అగును).

తా. బొడ్డులోఁతు నీళ్లలోనుండి గుదమునందు వెదురుగొట్టమును జొనిపి, ఉత్కటాసనమునసుండి, జలము ఉదరములో ప్రవేశించునటుల మూలాధారము (గుదము)ను సంకుచితము జేయవలయును. అనఁగా మూయవలెను. అనంతరము, ఉదరములో చొచ్చినజలమును ముందుచెప్పఁబోవు నౌలికర్మముచేత చక్కగజాడించి, అనఁగా, ఆజలముతో నుదరమును చక్కగ ప్రక్షాళనముచేసి (కడిగి) ఆజలమును వెలుపలికి విడువవలయును. ఈకర్మము (అనఁగా, ఈఉదరప్రక్షాళనకర్మము)ను బస్తికర్మము అని చెప్పుదురు.

విశే. నాళమనఁగా వెదురుగొట్టము. ఆగొట్టము ఆఱు అంగుళముల పొడవు గలదిగను, అందులరంధ్రము చిటికెనవ్రేలు ప్రవేశించుటకు తగినదిగను ఉండవలయును. అట్టినాళమును, నాలుగుఅంగుళములవఱకు గుదమునందు జొనిపి రెండు అంగుళములు బైటనుండునట్లుగ నుంచవలయును. ధౌతిబస్తికర్మలు రెండును భోజనాత్పూర్వమున నాచరింపవలయును. పరమందుకూడదు. ఆచరణానంతరము యే మాత్రమును ఆలస్యముచేయక భోజనముచేయవలయును. కొందఱు మూ[illegible]రముచేత ప్రాణవాయువును ఆకర్షించుటను ముందుగ అభ్యసించి, జలమునందు నిలిచి, గుదమునందు నాళమును జొనుపకయే బస్తికర్మమును అభ్యసించుచున్నారు. ఇట్లుచేయుబస్తికర్మమువలన ఉదరములో ప్రవేశించినజలము సంపూర్ణముగ వెలికి రాదు. అందువలన ధాతుక్షయమూదిగాగల అనేకరోగములు జనియించును. కాఁబట్టి, యీవిధముగుబస్తికర్మము చేయరాదని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. గుదమునందు నాళమును జొనిపియే బస్తికర్మము చేయవలయునని శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులవారిమతము. ఇదియే సకలయోగులయొక్కసమ్మతము.

బస్తికర్మఫలము.

భూమిక. బస్తికర్మప్రభావమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్మప్లీహోదరం చాపి వాతపిత్తకఫోద్భవాః. 27
బస్తికర్మ ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః,

టీక. గుల్మః=గుల్మమును, ప్లీహ=ప్లీహమును, ఉదరం=జలోదరమును, వాతపిత్తకఫోద్భవాశ్చ=వాతపిత్తకఫదోషములవలనఁ బుట్టునటువంటి, సకలామయాః అపి=అన్నిరోగములున్ను బస్తికర్మప్రభావేన=బస్తికర్మసామర్థ్యమువలన, క్షీయంతే=నశించుచున్నవి.

తా. గుల్మమును, ప్లీహమును, జలోదరమును, వాతపిత్తశ్లేష్మములవలనఁ బుట్టు సకలరోగములును బస్తికర్మసామర్థ్యమువలన నశించుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్వింద్రియాంతఃకరణప్రసాదం
దద్యాచ్చ కాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్,
అశేషదోషోపచయం నిహన్యా
దభ్యస్యమానం జలబస్తికర్మ. 28

టీ. అభ్యస్యమానః = అనుష్ఠింపఁబడునట్టి, జలబస్తికర్మ = జలమునందు జేసెడి బస్తికర్మ, ధాత్వింద్రియాంతఃకరణప్రసాదం = ధాతువులయొక్కయు, ఇంద్రియములయొక్కయు, అంతఃకరణములయొక్కయు ప్రసన్నత్వమును, స్వాస్థ్యమును, కాంతిం=కాంతిని (ప్రకాశమును), దహనప్రదీప్తించ = జఠరవృద్ధియును, దద్యాత్ = ఇచ్చును. అశేషదోషోపచయమ్ = అన్నిదోషములయొక్క వృద్ధిక్షయమును, నిహన్యాత్ = హరించును (పోఁగొట్టును).

తా. జలమం దభ్యసింపఁబడు బస్తికర్మప్రభావమువలన ధాతుపుష్టియును, జ్ఞానేంద్రియకర్మేంద్రియ అంతఃకరణముల ప్రసాదమును, కాంతియును, జఠరప్రదీపనమును కలుగును. వాతపిత్తశ్లేష్మదోషములయొక్క వృద్ధిక్షయములు నశించును. అనఁగా దోషసమత్వమువలన ఆరోగ్యము కలుగునని భావము.

విశే. రసము, చర్మము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్లము అను నవిధాతువులు. ఇంద్రియములనుటవలన జ్ఞానేంద్రియములను, కర్మేంద్రియములను రెంటిని గ్రహించునది. శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అనునవి జ్ఞానేంద్రియములు. వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు, ఉపస్థము అనునవి కర్మేంద్రియములు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణప్రవృత్తులు. దోషములయొక్క (వాతపిత్తశ్లేష్మములయొక్క) సమత్వస్థితియే ఆరోగ్యము. బస్తికర్మమువలన గుణదోషములు హరించును. అనఁగా పరితాపము, విక్షేపము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము మొదలగు రాజసతామసగుణధర్మములు క్షయమగును. గుణాతిశయములు వృద్ధిఁబొందును. అనఁగా సుఖము, ప్రకాశము, లాఘవము (చులకదనము, బరువులేమి) మొదలగు సాత్వికగుణధర్మములయొక్క వృద్ధికలుగును. అనఁగా ఆవిర్భావమగును. ఈ ఆవిర్భావమే ప్రసాదమనఁబడుచున్నది.

నేతికర్మము.

భూమిక. నేతికర్మవిధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూత్రం వితస్తి సుస్నిగ్ధం నాసానాళే ప్రవేశయేత్,
ముఖాన్నిర్గమయేచ్చైషా నేతిస్సిద్ధైర్నిగద్యతే. 29

టీక. వితస్తి = జానెడు పొడుగుగలదియును, సుస్నిగ్ధం = ముళ్లులేక మృదువుగ నుండునదియును (అగు), సూత్రం = త్రాడును, నాసానాళే = నాసికాద్వారమందు, ప్రవేశయేత్ = ప్రవేశపెట్టవలెను. (తరువాత సాత్రాఁడును) ముఖాత్ = నోటినుంచి, నిర్గమయేత్ చ = పైకితీయవలెను. ఏషా=ఇది (ఇట్లుచేయునది), సిద్ధైః = సిద్ధులచేత, నేతి = నేతికర్మ (అని), నిగద్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జానెడు పొడవుగలదియు, ముళ్లులేక మృదువైనదియునగు సూత్రమును గ్రహించి, యొకకొనను నాసికారంధ్రమునందు జొనిపి నోటిలోనుండి పైకి తీయవలయును. ఇట్లుచేయుకర్మమును సిద్ధులు నేతికర్మయని చెప్పుచున్నారు.

విశే. నేతికర్మకు జానెడుసూత్రమే యను నియతిలేదు. వలయునంత, అవసరమగునంత సూత్రమును గ్రహింపనగును. ఈసూత్రము, తొమ్మిది, పది లేక పదునైదుపోచలతో పేనబడి పురిగలిగి దృఢముగా నుండునదిగ యుండవలెను. సూత్రముయొక్క ప్రాంతభాగము (కొన)ను ముక్కుపుటములో ప్రవేశపెట్టి, రెండవ ద్వారమును, అంగుళ్యగ్రముచేత బంధించి, ప్రాణవాయువును పూరించి, నోటితో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు సలిపినయెడల సూత్రముయొక్కకొన నోటిలోనికివచ్చును. అట్లు నోటిలోనికివచ్చినకొనను. ఒకచేతితోను, నాసికాద్వారమునకు వెలుపలనున్నకొనను రెండవచేతితోను పట్టుకొని పలుసారులు మెల్లగా బాహ్యాంతరములకు చాలనముచేయవలెను. అనఁగా, ముందువెనుకలకు లాగవలయును. ఇది నేతికర్మయొక్కవిధానము.

చకారమును ప్రయోగించుటవలన, కొందఱు, ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రపుకొనను బ్రవేశపెట్టి, రెండవద్వారమునుండి వెలుపలకు తీయవలయునని చెప్పుచున్నారు. అదిఎట్లన, నాసికాద్వారమునందు సూత్రపుకొనను యొకదానిని ప్రవేశపెట్టి, రెండవకొనను చేతితో పట్టుకొనవలయును. సూత్రమును ప్రవేశపెట్టిన నాసికాద్వారముగాక రెండవనాసికాద్వారమును, అంగుళ్యగ్రమున బంధించి, ప్రాణవాయువును పూరింపవలయును. బైటనుండువాయువు ప్రాణవాయువని, శరీరములోనుండువాయువు అపానవాయువు అని ప్రసిద్ధము. తరువాత తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన, రేచకముసలుపు నాసికారంధ్రమునుండి సూత్రపుకొన బయటికివచ్చును. అపుడు సూత్రమును వెనుకటివలెనే చాలనముచేయవలెను. ఇదియును పలుసారులు ప్రయత్నించినఁగాని సిద్ధింపదు.

నేతికర్మఫలము.

భూమిక. నేతికర్మవలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధినీ చైవ దివ్యదృష్టిప్రదాయినీ,
జత్రూర్ధ్వజాతరోగౌఘం నేతి రాశు నిహంతిచ. 30

టీక. కపాలశోధినీ = కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, దివ్యదృష్టిప్రదాయినీచైవ=దివ్య(సూక్ష్మ)

దృష్టిని యిచ్చునదియు (అగు), నేతిః=నేతికర్మ, జత్రూర్ధ్వజాతరోగౌఘం=భుజములమీఁదఁ బుట్టు రోగసమూహమును, ఆశు=శీఘ్రముగ, నిహంతిచ=హరించును (నివృత్తిచేయును).

తా. కపాలమును శుద్ధిజేయునదియు, సూక్ష్మదృష్టి నొసంగునదియునగు నేతికర్మ భుజములమీఁదఁ బుట్టురోగములను నాశనముచేయును.

వి శే. మొదటిచకారము నాసికాద్వారములనుగూడ శుద్ధిజేయునని సూచించుచున్నదనియును, రెండవచకారము పాదపూరణముకొఱకనియును గ్రహించునది.

త్రాటకకర్మము.

భూమిక. త్రాటకకర్మలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నిరీక్షేన్నిశ్చలదృశా సూక్ష్మలక్ష్యం సమాహితః,
అశ్రుసంపాతపర్యంత మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్. 31

టీక. సమాహితః=ఏకాగ్రచిత్తుఁడై (నిశ్చలమనస్కుఁడై), నిశ్చలదృశా=స్థిరదృష్టితో (చలింపని దృష్టితో), సూక్ష్మలక్ష్యం=సూక్ష్మలక్ష్యమును (చిన్నగురుతును), అశ్రుసంపాతపర్యంతం=కన్నీరుకారునంతదనుక, నిరీక్షేత్=చూడవలెను. (ఇదం=దీనిని, ఇట్లు చేయుకర్మమును) ఆచార్యైః=మత్స్యేంద్రాది ఆచార్యులచేత, త్రాటకం=త్రాటకకర్మము (అని), స్మృతమ్=చెప్పఁబడినది.

తా. ఏకాగ్రచిత్తమున స్థిరదృష్టితో సూక్ష్మలక్ష్యమును అనఁగా సూక్ష్మమైన గురుతును, కన్నీరుకారునంతదనుక చూచుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుకర్మమును మత్స్యేంద్రాదిఆచార్యులు త్రాటకకర్మమని చెప్పియుండిరి.

వి శే. ఉదయమున నిద్రనుండిలేచి, సుఖాసనాసీనుఁడై, కండ్లు తెఱచి ఒక చిన్నగురుతునందు లక్ష్యమూని ఏకాగ్రచిత్తముతో స్థిరదృష్టితో దిలకించుచు త్రాటకమును అభ్యసింపవలయును. మిగుల స్వచ్ఛమైన చిన్నపదార్థమును లక్ష్యముగ నిడుకొనవలయును. ఈకర్మము వాయువును, దృష్టిని స్థిరత్వమునుబొందించును. ఈవిధముగ లక్ష్యమును దృఢమొనర్చి, కొంచెముసేపు కండ్లుమూసి, అనంతరము ఒక్కమాఱుగ తెఱచి, నిర్మలమైన ఆకాశమును, సూర్యోదయమగునంతదనుక ఏకాగ్రచిత్తముతో చూడవలయును. ఇందువలన నిర్మలమైనదృష్టి కలుగును. ఈ త్రాటకమునాసికాగ్రమునందు సిద్ధించునేని అనతికాలములో సమస్తరోగములు నివృత్తియగును. భ్రూమధ్యమందు సిద్ధించెనేని, ఖేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగఫలమును సిద్ధించును. ఇందువలన శిరోకమలమందుండువాయువును, హృదయమును చక్కబడును. త్రాటకాభ్యాసమువలన కూర్మవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, చాలనమువలన సమానవాయు ప్రాణవాయువులును స్థిరములగుచున్నవి. అనఁగా జయింపఁబడుచున్నవి.

త్రాటకకర్మఫలము.

భూమిక. త్రాటకఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తంద్రాదీనాంకపాటకమ్,
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథాహాటకపేటకమ్. 32

టీక. నేత్రరోగాణాం=నేత్రరోగములను, మోచనం=పోఁగొట్టునదియును, తంద్రాదీనాం=మాంద్యము మొదలగు రోగములను, కపాటకమ్ = ద్వారమువలె నిరోధించునదియును (అగు), త్రాటకం=త్రాటకమును, హాటకపేటకమ్యథా=బంగారుపెట్టెనుబోలె, యత్నతః=ప్రయత్నపూర్వకముగ, గోప్యం=గోపనీయము. అనఁగా గోప్యముగ నుంచఁదగినది.

తా. నేత్రరోగములనుబోఁగొట్టునదియును, తంద్రాదిరోగములను చేరకుండ నిరోధించునట్టిదియునగు త్రాటకమును బంగారుపెట్టెవలె ప్రయత్నపూర్వకముగ, రహస్యముగ దాచవలయును.

వి శే. నిద్రకు ముందువచ్చు సోమరితనరూపకమైనతామసవృత్తి తంద్ర యనఁబడుచున్నది.

నౌలికర్మము.

భూమిక. నౌలికర్మవిధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అమందావర్తవేగేన తుందం సవ్యాపసవ్యతః,
నతాంసో భ్రామయే దేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే. 33

టీక. నతాంసః = వంచినభుజములుగలవాఁడై, అమందావర్తవేగేన = మిక్కిలి వేగముగా తిరుగునీటిసుడిఁబోలెడి వేగముతో, సవ్యాపసవ్యతః=కుడియెడమలకు, తుందం=ఉదరమును, భ్రామయేత్=త్రిప్పవలయును. ఏషాం = ఇది (ఇట్లు చేయుకర్మ), సిద్ధైః=యోగసిద్ధులచేత, నౌలిః=నౌలికర్మము (అని), ప్రచక్ష్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. వంచినభుజములు గలవాఁడై, మిక్కిలి వేగముగా తిరుగు నీటిసుడిఁబోలినవేగముతో కుడియెడమలకు ఉదరమును త్రిప్పవలయును. ఇట్లుచేయుకర్మను సిద్ధులు నౌలికర్మ యని చెప్పుచున్నారు.

నౌలికర్మఫలము.

భూమిక. నౌలికర్మమువలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మందాగ్నిసందీపనపాచనాది సంధాపికానందకరీ సదైవ,
అశేషదోషామయశోషిణీచ హఠక్రియామౌలి రియంచ నౌలిః. 34

టీక. మందాగ్ని సందీపనమ్ = మందమైన జఠరాగ్నియొక్క వృద్ధిని కలుగఁజేసి, పాచనాది సంధాపికా = జీర్ణశక్తిమొదలగువానిని సమకూర్చి, సదైవ = నిరంతరము, ఆనందకరీ = ఆనంద

మును కలుగఁజేయునదియు, అశేషదోషామయశోషిణీచ = సమస్తమైన దోషములను, వానివలన కలుగువ్యాధులను ఎండింపఁజేయునదియు అనఁగా నశింపఁజేయునదియు (నగు), ఇయంధనాలిః = ఈనాలికర్మము, హఠక్రియామౌళిః = హఠక్రియలకు కిరీటము (వంటిది).

తా. మందాగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేసి, జీర్ణశక్తిని మొదలగువానిని కలిగించునదియు, నిరంతరము ఆనందము నొసంగునదియు, వాతపిత్తకఫదోషములను, వానివలన కలుగు సమస్తరోగములను నాశము జేయునదియునగు ఈనౌలికర్మము, హఠక్రియలను కిరీటమువంటిది.

వి శే. ఆదిశబ్దమువలన మలశుద్ధికూడ కలుగునని తెలియునది.

కపాలభాతిలక్షణము.

భూమిక. కపాలభాతిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు —

శ్లో. భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ,
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషిణీ. 35

టీక. లోహకారస్య = కంసాలివానియొక్క, భస్త్రావత్ = తోలుతిత్తివలె, ససంభ్రమౌ = మిక్కిలివేగముతోఁగూడిన, రేచపూరౌ = రేచకపూరకములు (చేయునది), కఫదోషవిశోషిణీ=కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది, కపాలభాతిః = కపాలభాతి (యని), విఖ్యాతా = ప్రసిద్ధిఁజెందినది.

తా. లోహకారుని తిత్తిఁబోలెడివేగముతోఁగూడినవేగముతో రేచకపూరకములు జేయునది, కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది కపాలభాతియని ప్రసిద్ధిఁ జెందినది.

షట్కర్మప్రయోజనము.

భూమిక. షట్కర్మములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారకములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. షట్కర్మనిర్గతస్థౌల్యకఫదోషమలాదికః,
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్ అనాయాసేన సిద్ధ్యతి. 36

టీక. షట్కర్మం = ధౌతిమొదలగు ఆఱుకర్మలచేత, నిర్గత=పోఁగొట్టఁబడిన, స్థౌల్యం=స్థూలస్థితియును, కఫదోషమలాదికః = కఫదోషములు మలములుమొదలగునవి (గలవాఁడు), ప్రాణాయామం = ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. తతః = అందువలన, అనఁగా, షట్కర్మయుక్తమైన ప్రాణాయామమువలన, (యోగః = యోగము) అనాయాసేన = ఆయాసములేకుండగనె, సిద్ధ్యతి = సిద్ధించుచున్నది.

తా. షట్కర్మలవలన శరీరస్థౌల్యము, కఫదోషము, మలము, పిత్తము, వాతము మొదలగునవి నిర్గతములైనపిమ్మట ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును. అట్లు సలిపినయెడల కష్టములేకుండ యోగము సిద్ధించును.

వి శే. ఆదిశబ్దమువలన పిత్తాదులుకూడ నివృత్తియైన పిమ్మట యని గ్రహింపవలయును. షట్కర్మసిద్ధి లేనియెడ ప్రాణాయామమునందు కష్ట మధికమగును. గనుక షట్కర్మయుక్తముగ ప్రాణాయామము సలుపుట యుచితము.

షట్కర్మలాభాలాభ విచారము.

భూమిక. మతాంతరముచేత షట్కర్మము లప్రయోజనములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామైరేవ సర్వే ప్రశుష్యంతి మలాఇతి,
ఆచార్యాణాంతు కేషాంచి దన్యత్కర్మ నసమ్మతమ్. 37

టీక. ప్రాణాయామైరేవ = ప్రాణాయామములచేతనే, సర్వేమలాః = అన్నిమలములు, ప్రశుష్యంతి = నిశ్శేషముగ ఎండిపోవుచున్నవి. అనఁగా, నివృత్తియగుచున్నవి. ఇతి=ఈకారణముచేత, కేషాంచిత్ ఆచార్యాణాంతు = యాజ్ఞవల్క్యాది కొందఱు ఆచార్యులకు, అన్యత్కర్మ = ప్రాణాయామమునకు అన్యమైన షట్కర్మలు, నసమ్మతమ్ = సమ్మతముకాదు.

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములు నశించుచున్నవనెడి కారణముచేత, (యాజ్ఞవల్క్యాది) ఆచార్యులుకొందఱకు, ప్రాణాయామమునకు అన్యమైన షట్కర్మములు సమ్మతములేదు.

వి శే. వాయుపురాణమందు "ఆచినోతిచ శాస్త్రార్థ మాచారే స్థాపయత్యపి, స్వయమాచరతే యస్మా దాచార్య స్తేన కథ్యతే" "శాస్త్రార్థములను సంగ్రహించి, శాస్త్రోక్తఆచారములను స్వయముగ నాచరించుచు, యితరులను తదాచారములయందు ప్రవర్తింపఁజేయువారు ఆచార్యులని చెప్పఁబడుచున్నారు." అని చెప్పఁబడియున్నది.

గజకరణి.

భూమిక. గజకరణిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉదరగతపదార్థ ముద్వమంతి పవనమపాన ముదీర్య కంఠనాళే,
క్రమపరిచయవశ్యా నాడిచక్రా గజకరణీతి నిగద్యతే హఠజ్ఞైః. 38

టీక. అపానంపవనం = అపానవాయువును, కంఠనాళే = కంఠనాళమందు, ఉదీర్య = పైకెత్తి, లేవదీసి, ఉదరగతపదార్థం = ఉదరస్థపదార్థమును, అనఁగా భుజించినఅన్నమును, త్రాగినజలమును, (యోగినః=యోగులు,) ఉద్వమంతి = వమనముచేయుదురు. క్రమపరిచయ = సక్రమాభ్యాసమువలన, వశ్య=స్వాధీనమైన, నాడిచక్రా = నాడీసమూహముగల (క్రియ), హఠజ్ఞైః = హఠయోగము తెలిసినవారిచేత, గజకరణిఇతి = గజకరణియని, నిగద్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. అపానవాయువును కంఠనాళములోనికి గ్రహించి,అనఁగా మీఁదికిలేవనెత్తి, ఉదరస్థమైన అన్నపానములను యోగులు వాంతిచేయుచున్నారు. సక్రమా

భ్యాసమువలన స్వాధీనమైన నాడీచక్రముగల ఈక్రియ హఠయోగజ్ఞులచేత గజకరణియని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. "క్రమపరిచయ వశ్యనాడిమార్గః" అని పాఠాంతరము. క్రమముగా, సక్రమాభ్యాసము చేయుటవలన, ఏక్రియయందు నాడీమార్గము కంఠమువఱకును వశమగుచున్నదో, ఆక్రియయని తాత్పర్యము. గజకరణియొక్క అభ్యాసక్రమము:—ఉత్కటాసనస్థుఁడై, ఋజుకాయముఁగలిగి, నౌలికర్మచేత జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేసి, అపానవాయువును, కంఠనాళములోనికి లేవనెత్తి, ఇంతకుమున్ను ఉదరములోనికి గ్రహించిన ఆహారమును వమనము చేయవలెను. అనఁగా, ఉత్కటాసనస్థుఁడై, చేతులను మోకాళ్లమీఁద దృఢముగ ఆని, ముందుకు వంగి, అపానవాయువును మీఁదికిలాగి, మున్ను గ్రహించిన అన్నపానములను వాంతిచేయవలెను. ఒకప్పుడు వాంతిరానియెడల, కటిప్రదేశమునులేపి, అనఁగా ముందుకువంగి, మోకాళ్లను ముంజేతులతో పట్టుకొని, ముందుచెప్పినరీతిని వాంతిచేయవలయును.

ప్రాణాయామాభ్యాసము ఆవశ్యకకర్తవ్యము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసమవశ్యకర్తవ్యమని సహేతుకముగ నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మాదయోపి త్రిదశాః పవనాభ్యాసతత్పరాః,
అభూవన్నంతకభయా త్తస్మా త్పవన మభ్యసేత్. 39

టీక. బ్రహ్మాదయోపి త్రిదశాః = బ్రహ్మ మొదలగు దేవతలుకూడ, అంతకభయాత్ = యమునియొక్క భయమువలన, పవనాభ్యాస తత్పరాః = ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులు, అభూవన్ = అయియుండిరి. తస్మాత్ = ఆకారణముచేత, పవనమ్ = రేచక పూరక కుంభక భేదమనెడి వివిధప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను.

తా. బ్రహ్మాది దేవతలుకూడ, యమునియొక్క భయమువలన, రేచక పూరక కుంభకభేదమనెడు వివిధప్రాణాయామము సలుపుటకు తత్పరులై యుండిరి. కాఁబట్టి ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును.

విశే. బ్రహ్మాదిదేవతలుకూడ అభ్యసించినవారనుటవలన, ఎల్లవారును అభ్యసింపవలయునని స్పష్టమగుచున్నది. బ్రహ్మాదిదేవతలుకూడ, అంతకునకు వెఱచి, ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులై మృత్యువిజయమును బడసినవారగుటచేత, యోగులును మునులును ప్రాణాయామమును చేయవలయునని యోగచూడామణియందు చెప్పఁబడియున్నది. అన్నియోగములు ప్రాణాయామమువలన సిద్ధించుచున్నవనియును, ప్రాణాయామము లేనియోగములు నిష్ఫలములనియును, రాజసిద్ధాంత రాజయోగమునందు చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన ఎల్లవారును, రేచక పూరక కుంభకభేదములుగల భిన్నభిన్నప్రాణాయామములను సలుపుటకు సావధానచిత్తులై యుండవలయును.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరుద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్,
యావద్దృష్టి ర్భ్రువోర్మధ్యే తావ త్కాలభయం కుతః. 40

టీక. యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, మరుత్ = ప్రాణవాయువు, దేహే = దేహమందు, బద్ధః = బంధింపఁబడి యున్నదో, అనఁగా, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసక్రియలు లేనిదైయున్నదో, యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, చిత్తం = అంతఃకరణము, నిరాకులమ్ = వ్యాకులములేక స్థిరముగ ఏకాగ్రముగ నుండునో, యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, దృష్టిః = ధ్యానము, అనఁగా, అంతఃకరణవృత్తి, భ్రువోర్మధ్యే = భ్రూమధ్యమునందు (నిలిచియుఁన్నదో), తావత్ = అంతవఱకు, కాలభయం = యమునిభయము, అనఁగా మృత్యుభయము, కుతః = ఎక్కడిది? అనఁగా లేదని భావము.

తా. ఎంతవఱకు శరీరమందు ప్రాణవాయువు బద్ధమైయున్నదో, ఎంతవఱకు చిత్తము నిరాకులమై యున్నదో, ఎంతవఱకు దృష్టి అనఁగా అంతఃకరణవృత్తి నిలిచియుండునో, అంతవఱకు అనంతకునివలని భయమేది? అనఁగా లేదు.

విశే. "ఖాద్యచే నచకాలేన బాధ్యతే నచకర్మణా, సాధ్యతే నసకేనాపి యోగీయుక్త స్సమాధినా." సమాధియుక్తుఁడైన యోగి కాలునిచే భక్షింపఁబడఁడు. కర్మలచే బాధింపఁబడఁడు. దేనిచేతను సాధింపఁబడఁడు. అని ప్రసిద్ధము. ఇందువలన స్వాధీనుఁడు అనఁగా, సాత్వికధర్మప్రవృత్తిగలవాఁడు అగునని తెలియఁబడుచున్నది. ఇచ్చట దృష్టియన జ్ఞానసామాన్యము.

శ్లో. విధివత్ప్రాణసంయామైః నాడీచక్రే విశోధితే,
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖా ద్విశతి మారుతః. 41

టీక. విధివత్ = ఆసనము, బంధము మొదలగు విధులతోకూడినటువంటి, ప్రాణసంయామైః = ప్రాణాయామములవలన, నాడీచక్రే = నాడీసమూహములు, విశోధితే (సతి) = నిర్మలములైనయెడల, మారుతః = ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నా = ఇడాపింగళానాడులకు మధ్యమందుండు సుషుమ్నానాడియొక్క, వదనం = ముఖమును, అనఁగా మార్గమును, భిత్వా = భేదించుకొని (తెఱచికొని), (అందు అసుషుమ్నలో) సుఖాత్ = సుఖముగా, విశతి = ప్రవేశించును.

తా. విధిపూర్వకమగు అనఁగా, ఆసనము, జాలంధరబంధము మొదలగు విధులతో కూడినటువంటి ప్రాణాయామములవలన నాడీసమూహములు నిర్మలములగునెడల, ప్రాణవాయువు, ఇడాపింగళుల నడుమనుండు సుషుమ్నానాడియొక్క మార్గమును తెఱచికొని యందు సుఖముగ ప్రవిష్టమగుచున్నది.

శ్లో. మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే,
యోమనః సుస్థిరీభావః సైవావస్థా మనోన్మనీ. 42

టీక. మారుతే = ప్రాణవాయువు, మధ్యసంచారే = సుషుమ్నామార్గమధ్యమందు సంచరించిన (యెడల), మనస్థైర్యం = చిత్తస్థిరత్వము, అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైనవృత్తిప్రవాహము, ప్రజా

యతే = పుట్టుచున్నది. మనఃసుస్థిరీభావః = మనస్సుయొక్క నిశ్చలత్వము, యః = యేదియో, సా అవస్థాఏవ = ఆయవస్థయే, మనోన్మనీ=మనోన్మన్యవస్థ.

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమధ్యమందు సంచారము గలది యగునేని మనస్థైర్యము అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము కలుగుచున్నది. అట్లుకలుగు మనోస్థిరత్వమే మనోన్మనీఅవస్థ అని యనఁబడుచున్నది.

వి శే. మనోన్మని యనుపదము ఉన్మనియొక్క పర్యాయపదము.

విచిత్రకుంభక ప్రాణాయామ ప్రయోజనము.

భూమిక. విచిత్రకుంభకములయందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకునై, వానియొక్క విచిత్రఫలములను వివరించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్సిద్ధయే విధానజ్ఞా శ్చిత్రాన్ కుర్వంతి కుంభకాన్,
విచిత్రకుంభకాఽభ్యాసాత్ విచిత్రాం సిద్ధి మాప్నుయాత్. 43

టీక. విధానజ్ఞాః = కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను తెలిసినవారు, తత్సిద్ధయే=ఆఉన్మన్యవస్థ సిద్ధించుకొఱకు, చిత్రాన్ = సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధములైన, కుంభకాన్ = కుంభకప్రాణాయామములను, కుర్వంతి = చేయుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్ =విచిత్ర(నానావిధములగు) కుంభకములయొక్క అభ్యాసమువలన, విచిత్రాం = అణిమాది నానావిధములైన, లేక జన్మ, ఓషధి, తపము, మంత్రము అనునవియైన, సిద్ధిమ్ = సిద్ధిని, ఆప్నుయాత్ =పొందుచున్నారు.

తా. కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను దెలిసినయోగులు, ఆమనోన్మన్యవస్థాసిద్ధికొఱకు వివిధములగు, అనఁగా, సూర్యభేదనాది వివిధకుంభకములను సలుపుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసమువలన విచిత్రసిద్ధిని బొందుచున్నారు.

వి శే. భాగవతమునందు:—"జన్మౌషధి తపోమంత్రై ర్యావతీ రిహసిద్ధయః, యోగేనాప్నోతితాః సర్వాః నాన్యైర్యోగగతిం వ్రజేత్." జన్మము, ఔషధము, తపము, మంత్రము అనువానివలన నిచ్చట యేయేసిద్ధులు కలుగుచున్నవో ఆయా సిద్ధులనన్నిటిని యోగముచేత బొందుచున్నాఁడు కాని, యోగగతిని, అనఁగా యోగమువలన బొందదగుదానిని, తక్కినవానిచే (ఇతరకర్మలచే) బొందఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. యోగగతియనఁగా ప్రత్యాహారాది పరంపరాగత ఫలమని భావము.

అష్టకుంభకముల నామములు.

భూమిక: అష్టకుంభకములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూర్యభేదన ముజ్జాయీ సీత్కారీ శీతలీ తథా,

భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్ఛా ప్లావినీ త్యష్టకుంభకాః. 44

టీక. సూర్యభేదనమ్ = సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయీ=ఉజ్జాయి, సీత్కారీ = సీత్కారి, శీతలీతథా = శీతలి, భస్త్రికా = భస్త్రిక, భ్రామరీ = భ్రామరి, మూర్ఛా = మూర్ఛ, ప్లావినీ = ప్లావిని, ఇతి=అని, అష్టకుంభకాః = ఎనిమిదివిధములగు కుంభకప్రాణాయామములు.

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావిని అని కుంభకములు ఎనిమిదివిధములు.

కుంభకయుక్తి.

భూమిక. హఠసిద్ధియందు పరమహంసక్రియలగు వివిధకుంభకములయొక్క సాధారణయుక్తిని, అనఁగా విధిని మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పూరకాంతేతు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః,
కుంభకాంతే రేచకాదౌ కర్తవ్య స్తూడ్డియానకః. 45

టీక. పూరకాంతేతు = పూరకముచేసినవెంటనే, ఆలస్యములేక, జాలంధరాభిధః = జాలంధరమనుపేరుగల, బంధః=బాధము, కర్తవ్యః = చేయఁదగినది. ఉడ్డియానకఃతు = ఉడ్డియానకబంధమన్ననో, కుంభకాంతే = కుంభకముయొక్క అంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము నిలిచియున్నపుడు, రేచకాదౌ = రేచకముయొక్క పూర్వమందు, కర్తవ్యః = చేయఁదగినది.

తా. పూరకప్రాణాయామాంతమందువినా విలంబముగ జాలంధరబంధమును చేయవలయును. కుంభకాంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము మిగిలియున్నపుడు, రేచకప్రాణాయామమునకుముందు ఉడ్డీయానబంధమును చేయవలయును.

వి శే. "తు"కారమువలన కుంభకముయొక్క పూర్వమందు, జాలంధరబంధమును చేయవలయునని తెలియవలయును. నాభిప్రదేశమును ప్రయత్నవిశేషముచేత వెనుకప్రక్కకు లాగుట, ఉడ్డియానబంధ మనఁబడుచున్నది. కంఠమును సంకుచితమొనర్చి గడ్డమును హృదయమందు జేర్చిపట్టునది జాలంధరబంధ మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. అధస్తా త్కుంచనే నాశు కంఠసంకోచనే కృతే,
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యా త్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః. 46

టీక. కంఠసంకోచనేకృతే=కంఠమునుసంకుచితముచేయుటవలనను, అనఁగా జాలంధరబంధము చేయుటవలనను, ఆశు=శీఘ్రముగా, అధస్తాత్ = మూలాధారమును (గుదమును), కుంచనే=సంకుచితము చేయుటవలనను, అనఁగా, మూలబంధము చేయుటవలనను, మధ్యే=నాభిప్రదేశమును, పశ్చిమతానేన=వెనుకకు లాగుటవలనను,అనఁగా,ఉడ్డీయానబంధము చేయుటవలనను,ప్రాణః=ప్రాణవాయువు, బ్రహ్మనాడిగః=బ్రహ్మనాడియగుదు సుషుమ్నను బొందునదిగ, స్యాత్ =అగును.

విశే. జిహ్వాబంధమును గురుముఖమువలన చక్కఁగ నెఱిఁగియుండినయెడల, జిహ్వాబంధపూర్వకమైన జాలంధరబంధమువలననే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అనఁగా, వాయుప్రకోపనమువలన కలుగఁదగిన ధాతుప్రసన్నము, శరీరకార్శ్యత్వము, ముఖవికాసము మొదలగు సంపూర్ణచిహ్నములు (లక్షణములు) ను కలుగుచున్నవి. అందువలన మూలబంధ ఉడ్డీయానబంధములు రెండిటియొక్కఫలమును సిద్ధించుచున్నది. గనుక, నారెండును అనుపయోగములైనవి అగును. అవి రెండును జిహ్వాబంధపూర్వకమైన జాలంధరబంధముచేతనే యుక్త్యంతరముగ సిద్ధించుచున్నవి. జిహ్వాబంధము తెలియనినాఁడు, పైనిచెప్పినరీతిని జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధములతోడనే ప్రాణాయామమును జేయవలయును. ఈ మూఁడుబంధములు గురుముఖముననే దెలియఁదగునవి. మూలబంధము చక్కఁగా దెలియనియెడల, ధాతుక్షయము, మూత్రబంధము, అగ్నిమాంద్యము, నాదమాంద్యము, మలబంధము (మేకపెంటికలవలె మలము బైలువెడలుట) మొదలగు నానావిధములగు రోగములు బయలువెడలును. పైనిచెప్పిన రోగములు చూపట్టెనేని మూలబంధము చక్కబడుటలేదని తెలియవలెను. ధాతుపుష్టి, మలశుద్ధి, అగ్నిదీపనము, నాదప్రకటనము మొదలగు చిహ్నములు చూపట్టెనేని మూలబంధము చక్కఁబడెనని తెలియవలెను.

శ్లో. అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రాణం కంఠా దధో నయేత్,
యోగీ జరావిముక్తస్సన్ షోడశాబ్దవయో భవేత్. 47

టీక. అపానమ్=అపానవాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ఉత్థాప్య=లేవనెత్తి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, కంఠాత్ = కంఠమునకు, అధః=క్రిందుభాగముగ, నయేత్=నడిపింపవలయును. (ఇట్లు చేయు) యోగీ=యోగి, జరావిముక్తస్సన్=ముసలితనమునుండి విడువఁబడినవాఁడై, షోడశాబ్దవయః=పదునాఱుసంవత్సరములప్రాయమువాఁడు, భవేత్=అగును.

తా. అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిఁగనఁ జేసి, ఆధారమును కుంచితముచేయుటచేత ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందుభాగముగ నడిపింపవలయును. ఇట్లుచేయు యోగి జరావిముక్తుఁడగుటయే గాక, అనఁగా, ముసలితనము లేనివాఁడగుటయేగాక, పదాతేండ్లప్రాయమువాఁడగును.

విశే. "పూరకాంతేతు కర్తవ్యః" అను 45-వ శ్లోకము మొదలుకొని చెప్పఁబడిన శ్లోకములవలన అర్థము ఒక్కటే నిర్ధారణము చేయఁబడుచున్నది. "పూరకాంతేతు కర్తవ్యః" అను 45-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క సమయమును, "అధస్తాత్కుంచనేన" అను 46-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క లక్షణము (స్వరూపము) ను, "అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య" అను 47-వ శ్లోకమువలన బంధములయొక్క ఫలమును జెప్పఁబడియెను. అదియే యీశ్లోకత్రయమందలి విశేషము. జాలంధరబంధ మూలబంధములు చేయుటవలన, నాభీప్రదేశమును వెనుకకు ఆకర్షించునట్టి

(లాగునట్టి) ఉడ్డియానబంధము తనంతటతానే కలుగుచున్నది. గాన, ఈశ్లోకమందు ఆబంధమునుగూర్చి చెప్పఁబడుటలేదు. జ్ఞానేశ్వరులు, భగవద్గీతయొక్క ఆఱవ యధ్యాయవ్యాఖ్యానమునందు, "మూలబంధ జాలంధరబంధములు చేయుటవలననే ఉడ్డియానబంధములు స్వయముగఁ గలుగుచున్నద"ని వ్రాసియున్నారు.

యోగాభ్యాసక్రమము.

శ్లో. యోగాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం యోగసిద్ధయే,
ఉషఃకాలే సముత్థాయ ప్రాతఃకాలేఽథవా బుధః. 1
గురుం సంస్మృత్య శిరసి హృదయే స్వేష్టదేవతామ్,
శౌచంకృత్వా దంతశుద్ధిం విదద్యా ద్భస్మధారణమ్. 2
శుచౌదేశే మఠే రమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం మృదు,
తత్రోపవిశ్య సంస్మృత్య మనసా గురు మీశ్వరమ్. 3
దేశకాలౌచ సంకీర్త్య సంకల్ప్య విధిపూర్వకమ్,
"అద్యేత్యాది శ్రీపరమేశ్వర ప్రసాదపూర్వకం సమాధితత్ఫలసిద్ధ్యర్థ మాసనపూర్వకాన్ ప్రాణాయామాదీన్ కరిష్యే."
అనంతం ప్రణమేద్దేవం నాగేశం పీఠసిద్ధయే. 4
"మణిభ్రాజత్ఫణాసహస్రవిధృత విశ్వంభరామండలాయానంతాయ నాగరాజాయనమః."
తతోఽభ్యసే దాసనాని శ్రమజాతేశవాసనమ్,
అంతే సమభ్యసే త్తత్తు శ్రమాఽభావేతు నాభ్యసేత్. 5
కరణీం విపరీతాఖ్యాం కుంభకాత్పూర్వమభ్యసేత్,
జాలంధరప్రసాదార్థం కుంభకాత్పూర్వయోగతః. 6
విధాయాచమనం కృత్వా కర్మాంగం ప్రాణసంయమమ్,
యోగీంద్రాదీన్ నమస్కృత్య కౌర్మాచ్చ శివవాక్యతః. 7

కూర్మపురాణే శివవాక్యమ్:—
సమస్కృత్యాఽథ యోగీంద్రాన్ సశిష్యాంశ్చ వినాయకమ్,
గురుంచైవాఽథ మాం యోగీ యుంజీత సుసమాహితః. 8
బద్ధ్వాభ్యాసే సిద్ధపీఠం కుంభకా బంధపూర్వకమ్,
ప్రథమేదశకర్తవ్యాః పంచవృద్ధ్యా దినేదినే. 9
కార్యా అశీతిపర్యంతం కుంభకాః సుసమాహితైః,
యోగీంద్రః ప్రథమం కుర్యా దభ్యాసం చంద్రసూర్యయోః 10
అనులోమవిలోమాఖ్య మేతం ప్రాహుర్మనీషిణః,
సూర్యభేదన మభ్యస్య బంధపూర్వక మేకధీః. 11

ఉజ్జాయినం తతః కుర్యా త్సీత్కారీం శీతలీం తతః,
భస్త్రికాంచ సమాభ్యస్య కుర్యా దన్యా న్కవాపరాన్. 12
ముద్రాః సమభ్యసే ద్బుధ్వా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్,
తతః పద్మాసనం బధ్వా కుర్యా న్నాదానుచింతనమ్. 13
అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణ మాదృతః,
అభ్యాసా దుత్థితస్నానం కుర్యా దుష్ణేన వారిణా. 14
స్నాత్వా సమాపయే న్నిత్యం కర్మసంక్షేపత స్సుధీః,
మధ్యాహ్నేపి తథాఽభ్యస్య కించిద్విశ్రమ్య భోజనమ్. 15
కుర్వీత యోగినాం పథ్య మపథ్యం న కదాచన,
ఏలాంవాపి లవంగంవా భోజనాంతేచ భక్షయేత్. 16
కేచిత్కర్పూర మిచ్ఛంతి తాంబూలం శోభనం తథా,
చూర్ణేనరహితం శస్తం పవనాభ్యాసయోగినామ్. 17
ఇతి చింతామణే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజతే నహి,
కేచిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః శీతోష్ణహేతునా. 18
భోజనానంతరం కుర్యా న్మోక్షశాస్త్రావలోకనమ్,
పురాణశ్రవణంవాపి నామసంకీర్తనం విభోః. 19
సాయం సంధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవదభ్యసేత్,
యదా త్రిఘటికాశేషో దివసోఽభ్యాస మాచరేత్. 20
అభ్యాసానంతరం కార్యా సాయంసంధ్యా సదాబుధైః,
అర్ధరాత్రే హఠాభ్యాసం విదధ్యా త్పూర్వవ ద్యమీ. 21
విపరీతాంతు కరణీం సాయంకాలార్ధరాత్రయోః,
నాభ్యసే ద్భోజనా దూర్ధ్వం యతఃస్థానప్రశస్యతే. 22

యోగులకు యోగము సిద్ధించునిమిత్తము యోగాభ్యాసక్రమమును చెప్పుచున్నాఁడను:—యోగాభ్యాసి, ఉషఃకాలమందుగాని, ప్రాతఃకాలమందుగాని, నిద్రనుండి లేచి, గురువును శిరమునందును, ఇష్టదైవమును హృదయమునందును, అనఁగా ముకుళితకరములను శిరమునఁజేర్చి గురువును, హృదయమునఁజేర్చి దైవమును ధ్యానింపవలయును. అనంతరము శౌచదంతధావనాది దేహకృత్యములను నిర్వర్తించుకొని, భస్మధారణ మొనర్చి శుచిప్రదేశమందలి మఠములో మృదువైన ఆసనమునుపై నుపవిష్టుఁడై, ఈశ్వరుని గురుని మనస్సునందు స్మరించి, దేశకాలములను పఠించి, అనఁగా, విధిపూర్వకముగ (అద్యేత్యాది శ్రీపరమేశ్వరప్రసన్నతాపూర్వకసమాధిఫలసిధ్యర్థే ఆసనపూర్వకప్రాణాయామంకరిష్యే) అనిసంకల్పమును జేయువలయును. ఆసనసిద్ధికొఱకు, "మణిప్రభలతోకూడిన సహస్రఫణములపైని విశ్వంభరామండలమును ధరించియుండు నాగరాజు అనంతునకు, ఆదిశేషునకు నమస్కారము" అని అనంతు

నకు నమస్కరించి సిద్ధాసనపద్మాసనాద్యాసనాభ్యాసమును సలుపవలయును. ఆసనాభ్యాసమువలన శ్రమము కలిగినయెడల, అంతమందు శవాసనమును అభ్యసింపవలయును. లేనియెడల విడువవలయును కుంభకప్రాణాయామమునకు మునుముందు విపరీతకరణిని అభ్యసింపవలయును. జాలంధరప్రసాదార్థము, కుంభకమునకు పూర్వము ఆచమనము చేసి కర్మాంగమగు ప్రాణసంయమును సలుపవలయును. యోగీంద్రులకు నమస్కరింపవలయును." కూర్మపురాణమందలి శివవాక్యము ఇట్లు చెప్పుచున్నది:—యోగీంద్రులకును, తచ్ఛిష్యులకును, వినాయకునకును, గురువునకును, యోగియైన తనకును (శివునకును) నమస్కరించి, సావధానముగ, నిశ్చలముగ, ఏకాగ్రముగ, ఆసనాభ్యాసమును చేయవలయును. అభ్యాససిద్ధియైన పీఠము (ఆసనము) నందుపవిష్టుఁడై, ప్రథమదినమున విధ్యుక్తముగ, జాలంధరబంధాదిపూర్వకముగ, పది ప్రాణాయామములు (కుంభకములు) సలుపవలయును. రెండవదినమున పదునైదు ప్రాణాయామములును, మూఁడవదినమున యిరువది ప్రాణాయామములునుసలుపవలయును. ఇట్లు దినదినమును అయిదుఅయిదుచొప్పున, ఎనుబది (80) వఱకును అధికరించుచు, సావధానముగ కుంభకప్రాణాయామములను సలుపవలయును. యోగులు, మునుముందు (ముందు చెప్పఁబోవువిధమున) చంద్రసూర్యపరివర్తనమును, అనఁగా, సూర్యభేదనమును అభ్యసింపవలయును. మనీషులుకొందఱుదీనిని అనులోమమనివిలోమమని రెండువిధములుగఁ జెప్పుదురు. బంధయుక్తముగ, ఏకాగ్రముగ, సూర్యభేదనమును అభ్యసించి, పిమ్మట ఉజ్జాయిని, అటుపిమ్మట సీత్కారిని, ఆపిమ్మట శీతలిని, అటుపిమ్మట భస్త్రికను అభ్యసింపవలయును. (సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక అను కుంభకములలో దేనిని అభ్యసించినను, ఒక్కొక్కదానిని మొదటిదినము పది, రెండవదినము పదునైదు, మూఁడవదినము యిరువది, యీవిధముగ దినమునకు అయిదుచొప్పున ఎనుబదివఱకును వృద్ధిఁజేయవలయునని యోగదీపికయందును, యోగకుండల్యుపనిషత్తునందును చెప్పఁబడియున్నది.) మిగిలిన ప్రాణాయామములను అభ్యసించినను, అభ్యసింపకపోయినను ప్రతిబంధకములేదు. మిగిలిన ప్రాణాయామములను అభ్యసించునెడల, సబంధముద్రాకరణముగ, గురూపదిష్ట మార్గానుసరణముగ నభ్యసింపవలయును. 'అనంతరము బద్ధపద్మాసనస్థుఁడై నాదానుచింతనము (స్మరణ) సలిపి, సంపూర్ణాభ్యాసమును సభక్తికముగ ఈశ్వరార్పణముచేసి అభ్యాసమును వీడవలయును. అనంతరము ఉష్ణోదకమున స్నానమాడి సంక్షేపముగ నిత్యకర్మలను బూర్తియొనరింపవలయును. మధ్యాహ్నమందుకూడ యీవిధముగ అభ్యాసము సలిపి, కొంచెము విశ్రమించి, భోజనము చేయవలయును. యోగులు పథ్యపదార్థములనే భుజింపవలయును. అపథ్యపదార్థములను యెప్పుడును భుజింపరాదు. భోజనానంతరమున, ఏలకులనుగాని లవంగములనుగాని సేవింప (తిన) వలయును. కొందఱు కర్పూరమును, తాంబూలమును కోరెదరు. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు చూర్ణరహితమైన (సున్నములేని) తాంబూలము శ్రేష్ఠము. అని చిం

కామణియందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇచ్చట **కొందఱు అనుటచేత, ఈవాక్యము** శ్లాఘ్యముగలేదు. కర్పూరమును, తాంబూలమును శీతోష్ణములను కలిగించునవి గనుక నయ్యవి యోగులకు వర్జనీయములు. అనంతరము భగవన్నామసంకీర్తనము, పురాణపఠనము, వేదాంతగ్రంథవిచారణము, మోక్షశాస్త్రాధ్యయనము లోనగునవి సలుపవలయును. అనంతరము మూఁడుఘడియలప్రొద్దుండునపుడు లేచి మఱల యభ్యాసమునకు మొదలిడవలయును. అభ్యాసానంతరము సంధ్యాదికృత్యములను నిర్వర్తించుకొనవలయును. అర్ధరాత్రియందుకూడ మున్ను చెప్పిన విధముననే యభ్యసింపవలయును. భోజనానంతరమున విపరీతకరణిని సలుపుట శ్రేష్ఠముకాదు. గాన, సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రమందును అభ్యసింపఁగూడదు.

సూర్యభేదనము.

భూమిక. సూర్యభేదనాది అష్టకుంభకముల వివరములను చెప్పుట కుపక్రమించి, అందు మొదటిదియగు సూర్యభేదనమును మునుముందు రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్వా చైవాసనం తతః,
దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిస్థం పవనం శనైః. 48

టీక. సుఖదే=సుఖమును యిచ్చు, ఆసనే=ఉపస్తరణను (దర్భాసనము, చిత్రాసనము, అజినాసనము లోనగునవి) నందు, యోగీ = యోగి, ఆసనంచైవ=స్వస్తికము, వీరము, సిద్ధము, పద్మము మొదలగువానిలో నెద్దానినైనను, బద్ధ్వా=బంధించి (యుండి), తతః=అటుతరువాత, దక్షనాడ్యా=కుడి (పింగళా) నాడిచేత, బహిస్థం=శరీరమునకు వెలుపలనుండు, పవనం=వాయువును, శనైః=మెల్లమెల్లగా, ఆకృష్య=గ్రహించి, పూరించి (ముందుశ్లోకముతో అన్వయము).

తా. సుఖము నొసంగు ఆసనమునందుండి, అనఁగా, దర్భాసనము, అజినాసనము, చిత్రాసనము అనువానిని యొకదానిమీఁద నొకదానిని జేర్చి అందుమీఁద స్వస్తికవీరసిద్ధపద్మాది ఆసనములలో తనకు చక్కఁగ నభ్యస్థమైన యేయాసనమునందైనను, లేక, సిద్ధాసనమునందైనను యుండి, (కంఠమును, శిరమును, శరీరమును తిన్నగనిలిపి) కుడినాడిచేత శరీరమునకు వెలుపలనుండు వాయువును మెల్లమెల్లగా పూరించి, (ముందు శ్లోకముతో నన్వయము.)

విశే. "శుచౌదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసనమాత్మనః, నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్." పరిశుద్ధమై మిక్కిలి ఎత్తును, మిక్కిలి పల్లమును లేక సమత్వముగనుండు ప్రదేశమందు, దర్భాసనము, అజినాసనము, వస్త్రము అనువానిని ఒకదానిపై నొకటిఁ బఱచి, సుఖమైన, స్థిరమైన ఆసనమును స్థాపింపవలయునని ఆసనమును గుఱించి చెప్పఁబడియున్నది. "సుఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రీవః శిరశ్శరీరః." సుఖాసనస్థుఁడై, అనఁగా, స్వస్తికవీరసిద్ధపద్మాసనములలో నేయాసనము

తనకు సుఖము నొసంగునో ఆయాసనమున యుండినవాఁడై, కంఠమును, శిరమును, శరీరమును సమముగ తిన్నగ నిలుపవలయునని శ్రుతివచనము.

శ్లో. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుంభయేత్,
తత శ్శనైః సవ్యనాడ్యా రేచయే త్పవనం శనైః. 49

టీక. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ = శిరోజములు మొదలు కాలి గోళ్ళపఱకును, (వాయోః = వాయువునకు) నిరోధావధి=నిరోధము కలుగునంతదనుక, కుంభయేత్=కుంభించవలయును. తతః=అటుతరువాత, శనైశ్శనైః = మందము మందముగా (మెల్ల మెల్లగా), సవ్యనాడ్యా=ఎడమ (ఇడా) నాడిచేత, పవనం=వాయువును, రేచయేత్=రేచింపవలయును.

తా. శిరోజములు మొదలు కాలిగోళ్ళు పర్యంతము, ప్రాణవాయువునకు నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, పిమ్మట వామ (ఇడా) నాడిచేత వాయువును మెల్లమెల్లగ రేచింపవలయును.

విశే. "హఠాన్నిరుద్ధఃప్రాణోయం రోమకూపేషు నిస్సరేత్, దేహంవిదారయత్యేష కుష్ఠాదిజనయత్యపి. తతఃప్రత్యాపితవ్యోఽసౌ క్రమేణారణ్యహస్తివత్, వన్యోగజోగజారిర్వా క్రమేణ మృదుతామయాత్. కరోతిశాస్త్ర నిర్దేశాన్ నచతం పరిలంఘయేత్, తథాప్రాణో హృదిస్థోఽయం యోగినాం క్రమయోగతః. గృహీతస్సేవ్యమానస్తు విస్రంభ ముపగచ్ఛతి." 'హఠము (బలాత్కారము)వలన నిరోధింపఁబడిన ప్రాణవాయువు రోమకూపములనుండి వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపఁజేసి కుష్ఠరోగము మొదలగువానిని కలుగఁజేయును. కాఁబట్టి, వనగజముఁబోలె ప్రాణవాయువును క్రమప్రయత్నము(పరిచర్య, సేవ)వలన మచ్చికపఱచి వశమొనర్పవలయును. అడవిఏనుఁగు, సింహము మొదలగునవి క్రమప్రయత్నమువలన సాధువులై, వశవర్తులై, యజమానుని యాజ్ఞలను నుల్లంఘింపక సంచరించుచుండువిధమున, హృదయస్థమైయుండు ప్రాణవాయువు సక్రమప్రయత్నమువలన గ్రహింపఁబడియుండినదైననే, అనుకూలవతియై విశ్రాంతిఁబొందుచున్నది.' అనువాక్యమునకు వైరుధ్యముగ 'ప్రయత్నము (నిరోధము) చేత కుంభకము చేయవలయును' అనువాక్యము ఎట్లు చెప్పఁబడియుండెనని శంకింపవలదు. 'హఠమువలన నిరోధింపఁబడిన యాప్రాణవాయువు' అనువాక్యము బలపూర్వకముగ, సశీఘ్రముగ ప్రాణవిజయమును గైకొనెదమనెడి తలంపు (పట్టుదల)తో ప్రారంభించి, అందుల కుపయుక్తమగు అధికాభ్యాసమం దశక్తులైనవారిఁగూర్చి చెప్పఁబడినదగుటవలన, అట్టివారికి, అడవియేనుఁగువలె ననుదృష్టాంతము వర్తితమగుచున్నది. అందువలన, 'సూర్యచంద్రనాడుల యభ్యాసమువలన పూరించి, యథాశక్తిగ ధారణము (కుంభకము) చేయవలయున'నియును, 'ప్రయత్నపూర్వకముగ (నిరోధముగ) ధారణము (కుంభకము) చేయవలయున'నియును జెప్పఁబడిన రెండువాక్యములు క్రమ

ముగ పూర్వోక్తసంగతములై యొప్పుచున్నవి. కాఁబట్టి అట్టిశంకకు ఏమాత్రమును ఆస్పదములేదు.

ప్రయత్నపూర్వకముగ కుంభకముచేయుట యెందులకనఁగా, కుంభకప్రాణాయామమునందు ప్రయత్నమెంతయధికమైన,గుణ మంతయధికమగును. ప్రయత్నము ఎంతతక్కువయైన గుణ మంతతక్కువయగును. ఇందులకు యోగులయొక్క అనుభవమే ప్రమాణము. పూరకప్రాణాయామము మందము (మెల్ల)గను చేయవచ్చును. వేగముగను జేయవచ్చును. వేగముగఁ జేసినప్పటికిని అందువలన దోషము (బాధకము) లేదు; కాని రేచకము మెల్లమెల్లగనే జేయవలయును. వేగముగఁ జేయరాదు. వేగముగఁ జేసినయెడల బలక్షయము కలుగును.

ఈశ్లోకమందు 'శనైః' అనుపదము ద్విరుక్తముగ ప్రయోగించుటవలన అవధారణమని యెఱుంగునది. రేచకప్రాణాయామమును మెల్లమెల్లగనే చేయవలయునుగాని వేగముగఁజేయరాదని నిశ్చయముగ చెప్పఁబడుచున్నది."విస్మయేచవిషాదేచ దైన్యేచైవావధారణే, తథాప్రసాదనే హర్షే వాక్యమేకం ద్విరుచ్యతే." 'విస్మయ విషాద దైన్య అవధారణ ప్రసాద హర్షములయందు ఒకేశబ్దము రెండుసారులు (రెట్టించి) చెప్పఁబడున'ని చెప్పఁబడియున్నది.

సూర్యభేదనగుణము.

భూమిక. సూర్యభేదనముయొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధనం వాతదోషఘ్నం క్రిమిదోషహృత్,
పునఃపున రిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమమ్. 50

టీక. కపాలశోధనం=కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, వాతదోషఘ్నం = వాతదోషములను హరించునదియును, క్రిమిదోషహృత్=కడుపునందుకలుగు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియును (అగు), ఇదం=ఈ, ఉత్తమమ్=ఉత్తమమైన (శ్రేష్ఠమైన), సూర్యభేదనమ్=సూర్యభేదనమును, పునఃపునః=మాటిమాటికి, కార్యం=చేయఁదగినది.

తా. కపాలశోధనము చేయునదియును, వాతదోషములను పోఁగొట్టునదియును, క్రిమిదోషములను నాశముచేయునదియును నగు యీ యుత్తమమైన సూర్యభేదనమును మాటిమాటికి అభ్యసింపఁదగినది.

ఉజ్జాయీలక్షణము.

భూమిక. ఉజ్జాయీలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముఖసంయమ్య నాడీభ్యా మాకృష్య పవనం శనైః,
యథాలగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్. 51
పూర్వవ త్కుంభయే త్ప్రాణం రేచయే దిడయా తతః,

టీక. ముఖం=నోరును, సంయమ్య=మూసికొని (బంధించి), కంఠాత్ = కంఠము మొదలు, హృదయావధి=హృదయము పర్యంతము, యథాలగతి = స్పృశించునట్లుగా (నిలుచునట్లుగా), నాడీభ్యామ్=ఇడాపింగళా నాడులచేత, శనైః=మెల్లమెల్లగా, సస్వనమ్=ధ్వనితోకూడునదిగా, పవనం=వాయువును, ఆకృష్య=గ్రహియించి, పూరించి, పూర్వవత్=ముందు చెప్పినవిధమున, అనఁగా 49వ శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిగా, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, కుంభయేత్=కుంభింపవలెను. తతః=ఆటుతరువాత, ఇడయా=నాడిచేత, రేచయేత్=రేచింపవలెను.

తా. నోరును మూసికొని (బంధించి), కంఠము మొదలు హృదయమువఱకును స్పృశించునట్లుగా, ఇడాపింగళానాడులచేత, మెల్లమెల్లగా, ధ్వనియుక్తముగ వాయువును పూరించి, సూర్యభేదనమునందువలె, కేశాది నఖపర్యంతము నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, అనంతరమః ఇడానాడిచేత రేచింపవలెను.

ఉజ్జాయీప్రయోజనము.

భూమిక. ఉజ్జాయీకుంభకమువలని ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కంఠే దేహానల వివర్ధనమ్. 52
నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశనమ్,
గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయ్యాఖ్యంతు కుంభకమ్. 53

టీక. కంఠే=కంఠమందుగల, శ్లేష్మదోషహరం = కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. దేహానలం = జఠరాగ్నిని, వివర్ధనమ్ = వృద్ధిఁజేయునది. నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశనమ్-నాడీ = నాడులు, జలోదర = జలోదరము, ఆధాతుగతదోష = దేహమందలి అన్ని ధాతువులయందుగల దోషములను, వినాశనమ్ = నశింపఁజేయునది (అగు), ఉజ్జాయ్యాఖ్యంతు = ఉజ్జాయీ యనుపేరుగలిగినటువంటి, కుంభకమ్ = కుంభకము, గచ్ఛతా = నడుచుచును, తిష్ఠతా = నిలుచుచును, కార్యం = చేయఁదగినది.

తా. కంఠమందలి కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునది. నాడులయందలి, ధాతువులయందలి దోషములను, జలోదరమును పోఁగొట్టునది యగు ఉజ్జాయీ యనుకుంభకము నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును చేయఁదగినది. నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును సలుపు ఉజ్జాయీకుంభకమునకు మూలబంధ ఉడ్డియానబంధ జాలంధరబంధములు అనావశ్యకములు.

విశే. ఉజ్జాయిని, ఉజ్జాపి యనికూడ పాఠముగలదు. 'తు' శబ్దము గుణాతిశయమును తెలుపుచున్నది. నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును బంధములేక చేయవలెను.

సీత్కారీలక్షణము.

భూమిక. సీత్కారీలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సీత్కాం కుర్యా త్తథావక్త్రే ఘ్రాణేనైవ విజృంభికామ్,

ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః. 54

టీక. వక్త్రేణ=నోటితో, సీత్కాం = సీత్కారము (చేసి), అనఁగా, రెండుపెదవులనడుమ చేర్పఁబడిన నాలుకచేత సీత్కారము చేయుచు, తన్మూలముగ వాయువును పూరించి, తథా = అటులనే, ఘ్రాణేనైవ = నాసికాద్వారముచేతనే, విజృంభికామ్ = రేచకమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. ఏవం=ఈవిధముగా, అభ్యాసయోగేన = నిరంతరముచేయునట్టి అభ్యాసయోగముచేత, ద్వితీయకః = రెండవ, కామదేవః=మన్మథుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు.) అనఁగా, రూపలావణ్యములయందు మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు. ''విజృంభిక'' శబ్దమువలన రేచకప్రాణాయామమని గ్రహించునది.

తా. నోటితో సీత్కారరూపమున పూరకముచేసి, అనఁగా, పెదవులమధ్యఁ జేర్పఁబడిన నాలుకచేత వాయువును ఆకర్షించి (పూరించి) నాసికాద్వారముచేతనే రేచకముచేయవలెను. ఇట్లు పదేపదే సీత్కారరూపకకుంభకప్రాణాయామాభ్యాసము సలుపుయోగి రెండవమన్మథుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, రూపమునందును లావణ్యమునందును మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

వి శే. ''ఏవ'' అనుశబ్దము నోటియొక్క సంబంధములేకుండ నాసికచేతనే రేచింపవలయునని నిర్దిష్టము చేయుచున్నది. నోటితో రేచకము చేయుటవలన బలహీనము కలుగును. కాఁబట్టి అట్లు ఎన్నఁడును చేయకూడదు. సీత్కారియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను, ఇందు కుంభకము గలదనియే గ్రహించునది.

సీత్కారి ప్రయోజనము.

భూమిక. సీత్కారిఫలమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.——

శ్లో. యోగినీచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః,
నక్షుధా నతృషా నిద్రా నైవాలస్యం ప్రజాయతే. 55

టీక. (సీత్కారిని చక్కఁగ అభ్యసించినవాఁడు) యోగినీచక్రసామాన్యః = యోగినీ సమూహములచేత చక్కఁగ గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమూహములను చక్కఁగ అభ్యసించినవాఁడుగను, సృష్టిసంహారకారకః = ఉత్పత్తిలయములకు కారకుఁడుగను, అనఁగా కర్తగను, (స్యాత్=అగును.) (తస్య=వానికి) నక్షుధా = ఆఁకలిలేదు. నతృషా = దప్పిలేదు. నిద్రా=నిద్రయును, ఆలస్యం = ఆలస్యమును, నైవప్రజాయతే = కలుగుటలేదు.

తా. (సీత్కారిని చక్కఁగ నభ్యసించినయోగి) యోగినీసమూహములచేత గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమూహములను అభ్యసించినవాఁడుగను, ఉత్పత్తిలయములకు కారకుఁడు (కర్త) గను అగును. అట్టివానికి, అనఁగా,సీత్కారిని అభ్యసించినవానికి ఆఁకలిదప్పులు లేవు. నిద్రాలస్యములు పుట్టవు.

వి శే. శరీరముయొక్కయు, చిత్తముయొక్కయు గౌరవము (భారము) వలనఁ గలుగునట్టి కార్యప్రవృత్తియందలి యభావవృత్తి ఆలస్య మనఁబడును. శరీర

గౌరవము, కఫము, శ్లేష్మము మొదలగువానివలనను, చిత్తగౌరవము తమోగుణమువలనను కలుగును.

శ్లో. భవే త్సత్త్వంచ దేహస్య సర్వోపద్రవవర్జితః,
అనేనవిధినా సత్యం యోగీంద్రో భువిమండలే. 56

టీక. దేహస్య = దేహమునకు, సత్వం=బలము, భవేత్ =కలుగును. అనేనవిధినా = ఈఅభ్యాసవిధివలన, యోగీంద్రః = యోగీంద్రుఁడు, భువిమండలే = భూమండలమునందు, సర్వోపద్రవవర్జితః = సకలమైన ఉపద్రవములను విడిచినవాఁడు (లేనివాఁడు), భవేత్ =అగును. (ఇది) సత్యం= సత్యము.

తా. (సీత్కారి అభ్యాసమువలన) దేహమునకు బలము కలుగును. ఈ అభ్యాసవిధివలన యోగీంద్రుఁడు భూమండలమునందు సర్వోపద్రవములను విడిచినవాఁడు అనఁగా లేనివాఁడు అగును. ఇది సత్యము.

శీతలి లక్షణము.

భూమిక. శీతలియొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.——

శ్లో. జిహ్వయా వాయు మాకృష్య పూర్వవ త్కుంభసాధనమ్,
శనకైః ఘ్రాణరంధ్రాభ్యాం రేచయే త్పవనం సుధీః. 57

టీక. జిహ్వయా = నాలుకచేత, అనఁగా, పెదవుల బైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁపఁబడిన నాలుకచేత, వాయుమ్=వాయువును, ఆకృష్య = గ్రహించి (పూరించి), పూర్వవత్ = పూర్వమువలెనే, అనఁగా సూర్యభేదనమునందువలెనే, కుంభసాధనమ్ = కుంభకసాధనమును, (కృత్వా = చేసి) సుధీః = బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, ఘ్రాణరంధ్రాభ్యాం = నాసికారంధ్రములచేత, శనకైః = మెల్లమెల్లగా, పవనం = వాయువును, రేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. పెదవులబైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁపఁబడిననాలుకచేత, ప్రాణవాయువును పూరించి, మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనమునందువలె, కుంభకమునుజేసి, బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, నాసికారంధ్రములవెంబడిని వాయువును మెల్లమెల్లగ రేచింపవలెను.

శీతలి ప్రయోజనము.

భూమిక. శీతలివలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.——

శ్లో. గుల్మప్లీహాదికాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్,
విషాణి శీతలీనామ కుంభకేయం నిహంతిహి. 58

టీక. గుల్మ=గుల్మము, ప్లీహాదికాన్ = ప్లీహము మొదలగు, రోగాన్=రోగములను, జ్వరం = జ్వరమును, పిత్తం = పైత్యమును, క్షుధాం = ఆఁకలిని, తృషామ్ = దప్పిని, విషాణి = విషములను,

శీతలీనామ = శీతలియను పేరుగల, ఇయంకుంభకం = ఈకుంభకము, నిహంతిహి = నశింపఁజేయును (పోఁగొట్టును).

తా. గుల్మము, ప్లీహము మొదలగు రోగములను, జ్వరమును, పిత్తభ్రమను, ఆఁకలిని, దప్పిని, విషయములను, శీతలి యను పేరుగల ఈకుంభకము పోఁగొట్టును.

భస్త్రికోపయోగపద్మాసనము.

భూమిక. భస్త్రికాకుంభకము పద్మాసనమునందుండియే చేయవలసినది. కాఁబట్టి, తదుపయుక్తమగు పద్మాసనముయొక్క లక్షణమును మునుముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్వోరుపరి సంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే,
పద్మాసనం భవే దేత త్సర్వపాపప్రణాశనమ్. 59

టీక. ఊర్వోరుపరి = రెండుతొడలమీఁదను, శుభే పాదతలే ఉభే=చక్కఁగ రెండు పాదతలములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁదను ఎడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, సంస్థాప్య=ఉంచిన, ఏతత్=ఇది, సర్వపాపప్రణాశనమ్ = సమస్తపాపములను బోఁగొట్టునట్టి, పద్మాసనమ్=పద్మాసనము, భవేత్ = అగును.

తా. రెండుతొడలపై రెండుపాదములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁద ఎడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును జేర్చి కూర్చుండునది భస్త్రికోపయోగపద్మాసనము. ఇది సకలపాపములను హరించును.

విశే. ప్రథమోపదేశమునందు లక్షణయుక్తముగ పద్మాసనము చెప్పఁబడియున్నది. కాని, అయ్యది భస్త్రికకు ఉపయుక్తమైనదికాదు. కాఁబట్టి ఇందు భస్త్రికకు ఉపయుక్తమగు పద్మాసనముయొక్క లక్షణము చెప్పఁబడెనని యెఱుంగునది.

భస్త్రిక లక్షణము.

భూమిక. భస్త్రికాకుంభకలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవోదరం సుధీః,
ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్. 60
యథాలగతి హృత్కంఠే కపాలావధి సస్వనమ్,

టీక. సుధీః = బుద్ధిమంతుఁడు, సమగ్రీవోదరం = కంఠమును, కడుపును సమముగానుంచి, సమ్యక్ = బాగుగ (చక్కఁగ), పద్మాసనం = భస్త్రికోపయోగమగు పద్మాసనమును, బద్ధ్వా = బంధించి, ముఖమ్=నోరును, సంయమ్య = మూసికొని, హృత్కంఠే = హృదయమునందును, కంఠమునందును, కపాలావధి = కపాలముపర్యంతము, సస్వనమ్ = ధ్వనిచునట్లుగ, యథాలగతి = స్పృశించునట్లుగ, ప్రాణం = వాయువును, యత్నేన = ప్రయత్నపూర్వకముగ, ఘ్రాణేన = నాసికయొక్క ఒక్కద్వారముచేత, రేచయేత్ = రేచింపవలెను.

తా. బుద్ధిమంతుఁడు కంఠమును, కడుపును తిన్నగానుంచి, చక్కఁగ భస్త్రికోపయోగమగు పద్మాసనమునుబంధించి, నోరునుమూసికొని, హృదయమునందును, కంఠమునందును స్పృశించునట్లుగ, ధ్వనితో కూడియుండునట్లుగ, ప్రాణవాయువును ప్రయత్నపూర్వకముగ, నాసికయొక్క ఒక్కద్వారముచేత రేచకము చేయవలయును.

రేచక పూరకస్థితి.

భూమిక. భస్త్రికయొక్క రేచకపూరకస్థితిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. వేగేన పూరయే చ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్. 61
పున ర్విరేచయే త్తద్వ త్పూరయేచ్చ పునఃపునః,

టీక. అపి=మఱియు, హృత్పద్మావధి = హృదయకమలముపర్యంతము, మారుతమ్ = వాయువును, వేగేన = వేగముగా, పూరయేత్ = పూరింపవలయును. పునః=మఱల, విరేచయేత్ = రేచింపవలయును. తద్వత్ = ఆప్రకారముగానే, పునఃపునః = మఱలమఱల, పూరయేత్ = పూరింపవలయును

తా. మఱియు, హృదయకమలమువఱకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును. మఱల రేచింపవలయును. ఆప్రకారముగనే మఱలమఱల పూరింపవలెను.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన విషయమును ఉదాహరణపూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథైవ లోహకారేణ భస్త్రా వేగేన చాల్యతే. 62
తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయే త్పవనం ధియా,

టీక. యథైవ = ఏప్రకారముగ, లోహకారేణ = కమ్మరివానిచేత, భస్త్రా = తోలుతిత్తి, వేగేన = వేగముగా, చాల్యతే = చలింపఁబడుచున్నదో, తథైవ = ఆప్రకారముగనే, స్వశరీరస్థం = తనశరీరములోనున్న, పవనం = వాయువును, ధియా = బుద్ధిపూర్వకముగ, చాలయేత్ = చలింపఁజేయవలెను.

తా. ఏప్రకారముగ కమ్మరివానిచేత తోలుతిత్తి వేగముగా చలింపఁబడుచున్నదో, ఆప్రకారముగనే తనశరీరములో నున్న వాయువును బుద్ధిపూర్వకముగ చలింపఁజేయవలెను.

రేచక పూరకావధి.

భూమిక. రేచకపూరకములయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యదా శ్రమో భవే ద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్. 63
యథోదరం భవే త్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు,

టీక. యదా=ఎప్పుడు, దేహే=దేహమందు, శ్రమః = నిరంతరాభ్యాసమువలన ఆయాసము, భవేత్=కలుగునో, తదా=అప్పుడు, యథా=ఏవిధముగా, అనిలేన=వాయువుచేత, ఉదరం = కడుపు, లఘు=లఘువుగా, అనఁగా వేగముగా, పూరణంభవేత్=పూరకమగునో, తథా=ఆవిధముగా, సూర్యేణ =సూర్యనాడి (పింగళానాడి) చేత, పూరయేత్ = పూరించవలెను.

తా. ఎప్పుడు రేచకపూరకములయొక్క నిరంతరాభ్యాసమువలన శరీరమందు ఆయాసముకలుగునో, అప్పుడు, వాయువుచేత ఏవిధముగా ఉదరము పూరణమగునో, ఆవిధముగా సూర్యనాడిచేత పూరింపవలయును.

పూరకానంతరకృత్యము.

భూమిక. పూరకాంతమందు చేయవలయుకార్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధారయే న్నాసికాం మధ్యతర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్. 64
విధివ త్కుంభకం కృత్వా రేచయే దిడయాఽనిలమ్,

టీక. మధ్యతర్జనీభ్యాంవినా =నడిమి వ్రేలిని, చూపుడు వ్రేలిని వదలి, నాసికామ్=ముక్కును, దృఢమ్ = దృఢముగ, ధారయేత్ = పట్టవలయును. అనఁగా, నడిమివ్రేలును, చూపుడువ్రేలునుగాక తక్కిన బొట్టనవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు, అనఁగా పవిత్రమువ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు అనువ్రేళ్లలో, బొట్టనవ్రేలిచేత ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును పవిత్రమువ్రేలితోను, చిటికెనవ్రేలితోను ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రముచేతను అదిమి, ముక్కును దృఢముగా పట్టవలయును. విధివత్ = విధిప్రకారముగ, కుంభకంకృత్వా = కుంభకముచేసి, అనిలమ్ = వాయువును, ఇడయా=ఇడానాడిచేత, రేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. (పూరకాంతమున) నడిమివ్రేలిని, చూపుడువ్రేలిని విడిచి, (మిగిలిన అంగుష్ఠ, అనామిక, కనిష్ఠికాంగుళులలో, అంగుష్ఠముచేత, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును, అనామికకనిష్ఠికాంగుళులచేత ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును నొక్కిపట్టి) నాసికను దృఢముగా పట్టవలయును. (పిమ్మట) విధిప్రకారముగ కుంభకముగావించి, ఇడా (చంద్ర) నాడిచేత రేచింపవలయును.

భస్త్రికావిధానము.

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును కుడిచేతి పవిత్రమువ్రేలితోను, చిటికెనవ్రేలితోను నదిమిపట్టి, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును కమ్మరివానితోలుతిత్తిఁబోలినవేగముతో రేచకపూరకములు చేయవలెను. శ్రమము కలిగినప్పుడు, ఆకుడిరంధ్రముచేత పూరకముగావించి, ఆరంధ్రమును బొట్టనవ్రేలిచేత నదిమిపట్టి, యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున వాయుధారణ మొనర్చి, పిమ్మట ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. అటుపిమ్మట ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును అంగుష్ఠముతో నదిమిపట్టి; ఎడమముక్కుపుటముచేత తోలుతిత్తిఁ బోలినశీఘ్రముతో రేచకపూరకములు సలుపవలయును. శ్రమకలిగినపుడు ఆనాసాపుటముచేతనే పూరకము

గావించి, దానిని అనామిక కనిష్ఠికలచేత నదిమిపట్టి యథాశక్తిగ కుంభకముగావించి పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇదియొకవిధానము.

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును, కుడిచేతి అనామిక కనిష్ఠికలచేత నిరోధించి, కుడిగంధ్రముచే పూరించి దానిని కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేత బంధించి, ఎడమరంధ్రముచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూఱుసారులుచేసి, శ్రమము కలుగునపుడు దానిచేతనేపూరించి, బంధపూర్వకముగ కుంభక మొనర్చి ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. మఱల నాసికయొక్క దక్షిణపుటమును అంగుష్ఠముచేత బంధించి, వామపుటముచే పూరించి, దానినివేగముగ అనామిక కనిష్ఠికలచేత బంధించి, పింగళానాడిచేత తిత్తిఁబోలిన వేగముతో రేచింపవలయును. ఇటులనే పదేపదే చేయవలయును. రేచకపూరకములయొక్క అభ్యాసమువలన అలసట (శ్రమము) కలిగినప్పుడు, ఎడమముక్కుచేత పూరకముగావించి, అనామిక కనిష్ఠికలచే బంధించి, కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియొకవిధానము.

భస్త్రికాప్రయోజనము.

భూమిక. భస్త్రికయొక్కగుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వాతపిత్తశ్లేష్మహరం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్. 65
కుండలీబోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్,
బ్రహ్మనాడీముఖే సంస్థ కఫాద్యర్గళనాశనమ్. 66

టీక. వాతపిత్తశ్లేష్మహరం=వాతపిత్తశ్లేష్మములను బోఁగొట్టునది. శరీరాగ్నివివర్ధనమ్=జఠరాగ్నినివృద్ధిచేయునది. క్షిప్రం=వేగముగ, కుండలీబోధకం=కుండలిని మేలుకొలుపునట్టిది. పావనం=పవిత్రమైనది. సుఖదం=సుఖము నిచ్చునది. హితమ్=హితమునుచేయునది. బ్రహ్మనాడీముఖే=బ్రహ్మనాడియను సుషుమ్నానాడియొక్క ముఖము (ద్వారము) నందు సంస్థ=చక్కగా నెలకొనియుండు, కఫాది=కఫము మొదలుగాఁగల, అర్గళ=ప్రతిబంధకమును, నాశనమ్=నశింపఁజేయునది.

తా. (భస్త్రికాకుంభకము) వాతపిత్తశ్లేష్మములను హరించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. శీఘ్రముగ కుండలిని మేలుకొలుపును. పవిత్రమునుచేయును. సుఖము నొసంగును. హితమునుచేయును. బ్రహ్మపదప్రాప్తినొసంగు బ్రహ్మనాడియనఁబడు సుషుమ్నయొక్క ద్వారమందు సుస్థిరముగ నెలకొనియుండు కఫాదిప్రతిబంధకములను అనఁగా, వాయుసంచారమునకు ప్రతిబంధకముగనుండు కఫాదిదోషములను బోఁగొట్టును.

వి శే. కుంభకములన్నియును ఎల్లప్పుడును హితము నొసంగునవిగా యుండియున్నను, అందు విశేషముగ సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయిాలు రెండును ఉష్ణదములగుటవలన, శీతకాలమునందును, శీతలము కలిగినపుడును హితమొసంగునవైయున్నవి. సీత్కారీశీతలులు శైత్యకరములగుటవలన, ఉష్ణకాలమునందును, ఉష్ణము కలిగినపుడును హితమొసంగునవైయున్నవి. భస్త్రిక శీతోష్ణసమమైనదైనందువలన సర్వకాలములయందును హితమొసంగునదియై యున్నది.

సకలకుంభకములు సకలరోగములను నివృత్తిచేయునవిగా యుండియున్నను, అందు ముఖ్యముగ సూర్యభేదనము, వాతమును, ఉజ్జాయీ శ్లేష్మమును, సీత్కారీ శీతలులు రెండును పిత్తమును బోఁగొట్టునవియైయున్నవి. భస్త్రిక శీతోష్ణములను, త్రిదోషములను బోఁగొట్టునదియై యున్నది.

బ్రహ్మనాడి (సుషుమ్న) బ్రహ్మపదప్రాప్తిఁ గనఁజేయుననుటకు, "శతంచైకా హృదయస్యనాడ్యస్తాసాం మూర్ధానమభినిస్సృతైకా, తయోర్ధ్వమాయాన్నమృతత్వమేతి విష్వఙ్గన్యా ఉత్క్రమణేభవంతి." "హృదయమునందు నూటఒక్క (101) నాడులున్నవి. అందు ఒక్కనాడియే (సుషుమ్నానాడియే) మూర్ధమును బొందుచున్నది. ఆమార్గముననే (సుషుమ్నామార్గము చేతనే) ఊర్ధ్వగతిఁబొంది, అమృతత్వమును (మరణరహితమును-మోక్షమును) బొందుచున్నారు. మిగిలిననాడులన్నియు ఎచ్చటివి అచ్చటనే నిలుచుచున్నవి." అను శ్రుతివచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సమ్యగ్గాత్ర సముద్భూతం గ్రంథిత్రయవిభేదకమ్,
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్. 67

టీక. సమ్యక్=బాగుగ, గాత్ర=శరీరమునందు (సుషుమ్నయందు), సముద్భూతం=చక్కగా ఖుట్టినటునంటి, గ్రంథిత్రయ=గ్రంథిత్రయమును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను మూడుగ్రంథులను), విభేదకమ్=భేదించునట్టిది (అగు), ఇదం భస్త్రాఖ్యంకుంభకంతు=ఈభస్త్రయను పేరుగల కుంభకమును, విశేషేణైవ=అవశ్యముగ, కర్తవ్యం=చేయవలయును.

తా. భస్త్రికాకుంభకము, గాత్రమధ్యమందు అనఁగా సుషుమ్నామధ్యమందు దృఢముగా నెలకొనియున్న బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను గ్రంథిత్రయమును విశేషముగ భేదించునట్టిదిగయున్నది. అందువలన భస్త్రికయను కుంభకమును విశేషముగ అభ్యాసము చేయవలెను.

వి. శే. భస్త్రికను మాత్రము విశేషముగ జేయఁదగినదని చెప్పుటవలన, సూర్యభేదాదులు, యథాసంభవముగ, ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చునని అనఁగా, చేయవలసినంత ఆవశ్యకతలేదని తెలియుచున్నది.

భ్రామరీలక్షణము - ఫలము.

భూమిక. భ్రామరీకుంభకలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వేగాద్ఘోషం పూరకం భృంగనాదం భృంగీనాదం రేచనం మందమందమ్,
యోగీంద్రాణామేవ మభ్యాసయోగా చిత్తే జాతా కాచి దానందలీలా. 68

టీక. వేగాద్ఘోషం=వేగముగా, శబ్దయుక్తముగ, భృంగనాదం = మగతుమ్మెదనాదమువంటి నాదముకలుగునట్లుగా, పూరకం=పూరకమును, (కృత్వా=చేసి) భృంగీనాదం=ఆఁడుతుమ్మెదనాదమువంటినాదము కలుగునట్లుగా, మందమందమ్=మెల్లమెల్లగా, రేచనం=రేచకమును, (కుర్యాత్=చేయవలెను.)

ఏవం అభ్యాసయోగేన=ఈవిధమగు అభ్యాసయోగమువలన, యోగీంద్రాణామ్=యోగీంద్రులయొక్క, చిత్తే=చిత్తమందు, కాచిత్=ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, ఆనందలీలా=ఆనందలీల, జాతా=పుట్టుచున్నది (కలుగుచున్నది).

తా. వేగముగ, శబ్దసహితముగ, మగతుమ్మెదనాదమును బోలిననాదము కలుగునట్లుగా, పూరకముచేసి (కుంభకమున ధారణముచేసి) ఆఁడుతుమ్మెదనాదమునకు సమానమైననాదము కలుగునట్లుగా, మందమందముగ రేచనము చేయవలెను. ఇట్లు చేయుకుంభకము భ్రామరీకుంభక మనఁబడును. ఈవిధమగు అభ్యాసయోగము వలన యోగీంద్రులయొక్క చిత్తమందు ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, అపూర్వమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

వి. శే. భ్రామరి స్వతస్సిద్ధముగ కుంభకమును కలిగియున్నది. గనుక, ఇచట విశేషములేనందున మఱల కుంభకమును చెప్పుటలేదు. పూరకరేచకములయందు విశేషము (భేదము) ఉండుటవలన అయ్యవి చెప్పఁబడినవి.

మూర్ఛాలక్షణము.

భూమిక. మూర్ఛాకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పూరకాంతే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలంధరం శనైః,
రేచయే న్మూర్ఛనాఖ్యేయం మనోమూర్ఛా సుఖప్రదా. 69

టీక. పూరకాంతే = పూరకాంతమునందు, గాఢతరం = మిక్కిలి దృఢమైన, జాలంధరం = జాలంధరబంధమును, బద్ధ్వా=బంధించి, శనైః = మెల్లమెల్లగా, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. ఇయం=ఇది (ఇట్లుచేయునది), మనోమూర్ఛా=మనస్సునకు మూర్ఛను కలుగఁజేయునదియును, సుఖప్రదా=సుఖమునిచ్చునదియును (అగు), మూర్ఛనాఖ్యా=మూర్ఛయను పేరుగల కుంభకము.

తా. పూరకాంతమందు, దృఢతరముగ జాలంధరబంధమును బంధించి, మందమందరముగ ప్రాణవాయువును రేచింపవలయును. ఇట్లుసలుపు కుంభకము మూర్ఛాకుంభకము అని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మనస్సునకు మూర్ఛఁగలుగఁజేసి, యుత్తమమయిన సుఖమును యిచ్చును.

ప్లావిని.

భూమిక. ప్లావినీకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతః ప్రవర్తితోదార మారుతాపూరితోదరః,
పయస్యగాధేఽపి సుఖాత్ ప్లవతే పద్మపత్రవత్. 70

టీక. అంతః=శరీరమునకులోపల, ప్రవర్తిత=ప్రవర్తించిన, ఉదారమారుత = ఎక్కువయైనగాలిచేత, ఆపూరితోదరః = సమగ్రముగా పూరింపఁబడిన కడుపుగలవాఁడు, అగాధేపయస్యపి = అగాధమైన నీటియందుకూడ, పద్మపత్రవత్ = తామరాకువలె, సుఖాత్ = సుఖముగా, ప్లవతే = తేలును.

తా. శరీరమధ్యమందు ప్రవృత్తమొందిన ప్రాణవాయువు గలవాఁడు, అనఁగా, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడినయుదరము గలవాఁడు, అగాధజలమందైనను, తామరాకువలె, అనఁగా, అనన్యాశ్రయముగ, సుఖముగ తేలుచుండును.

ప్రాణాయామభేదములు.

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామ స్త్రిధా ప్రోక్తో రేచపూరకకుంభకైః,
సహితః కేవల శ్చేతి కుంభకో ద్వివిధో మతః. 71

టీ. ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామము, అనఁగా, శరీరములో సంచరించు వాయువును నిరోధించుట యను క్రియ, రేచకపూరకకుంభకైః = రేచక పూరక కుంభకములని, త్రిధా = మూఁడు విధములుగా, ప్రోక్తః = చెప్పఁబడియున్నది. కుంభకః = కుంభకము, సహితః = సహితకుంభకము, కేవలశ్చ = కేవలకుంభకము, ఇతి = అని, ద్వివిధః = రెండువిధములుగా, మతః = (యోగులయొక్క) అభిప్రాయము.

తా. (శరీరమందు సంచరించువాయువును నిరోధించుట యనెడి) ప్రాణాయామము, రేచకము, పూరకము, కుంభకము లని మూఁడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడియున్నది (అందు) కుంభకము సహితకుంభకము, కేవలకుంభకము అని రెండు విధములుగా యోగులయొక్కమతము.

విశే. ప్రాణాయామము రేచకము, పూరకము, కుంభకము అని మూఁడు విధములుగా యోగులచేతఁ జెప్పఁబడియున్నది. ప్రాణాయామ మనఁగా, ప్రాణమును, (ప్రాణవాయువును) శరీరమునందు నిరోధించునట్టిక్రియ. "ప్రాణఃస్వదేహస్థావాయురాయామ స్తన్నిరోధనమ్" స్వశరీరమందలి వాయువుయొక్క జీవనావస్థయే ప్రాణము. ఆ అవస్థానిరోధమే ఆయామము. అనఁగా, ప్రాణము (జీవనము) యొక్క అవస్థానిరోధము ప్రాణాయామము. అని గోరక్షనాథులు ప్రాణాయామ లక్షణమును చెప్పియుండిరి. ఇది ప్రాణాయామలక్షణము.

రేచకము:-ఉదరస్థవాయువును వెలిబుచ్చునట్టిక్రియ. "నిష్క్రమ్యనాసావివరాదశేషం ప్రాణం బహిశ్శూన్యమివానిలేన, నిరుధ్యసంతిష్ఠతి రుద్ధవాయుః సరేచకోనామ మహానిరోధః" సంపూర్ణప్రాణవాయువును నాసికారంధ్రములనుండి బహిర్గతమొనర్చి, దేహము ప్రాణవాయుశూన్యమగునటుల నిరోధించి, నిరోధింపఁబడిన వాయువును చక్కగ నిలుచునట్లు జేయునిరోధము రేచకమనెడి మహానిరోధము. ఇది రేచకప్రాణాయామలక్షణము "బహిర్యద్రేచనం వాయో రుదరాద్రేచకః స్మృతః." గర్భస్థవాయువును బహిర్గతమొనర్చుట రేచకమని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియుండిరి.

పూరకము:-శరీరమునకు వెలుపలనుండువాయువును శరీరములోనికి గ్రహించునట్టిక్రియ. "బాహ్యాదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకోహిసః" బయటివాయు

వును ఉదరమునందు పూర్ణముగ పూరించుట పూరకము. "బాహ్యేస్థితం ఘ్రాణపుటేన వాయుమాకృష్య తేనైవశ్శనైస్సమంతాత్, నాడీశ్చసర్వాః పరిపూరయేద్యః సపూరకోనామ మహానిరోధః." బయటివాయువును నాసాపుటముచే మెల్లగా గ్రహించి, దానిచేతనే శరీరమందలి సకలనాడులును నిండునట్లు జేయునది పూరకమనెడి మహానిరోధము. ఇది పూరకప్రాణాయామలక్షణము.

కుంభకము:—కుంభమువలె వాయువును పూర్ణముగ ధరించునట్టి క్రియ. "సంపూర్యకుంభవద్వాయోర్ధారణం కుంభకోభవేత్." కుంభము (ఘటము, కుండ)వలె, చక్కగ, పూర్ణముగ పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇది కుంభకప్రాణాయామ లక్షణము.

ఈకుంభకము, పూరకమునకు అభిన్నము అనఁగా సమానము. భిన్నమెట్లనఁగా, "నరేచకోనైవచ పూరకోఽత్ర నాసాపుటే సంస్థితమేవ వాయుమ్, సునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుంభాఖ్య మేతత్ప్రవదంతి తజ్జ్ఞాః." ఇందు అనఁగా, ఈ కుంభకమునందు రేచకమును లేదు. పూరకమును లేదు. నాసాపుటమందు పొందియుండు వాయువును చక్కగ నిశ్చలముగ నిలువరించునది కుంభకప్రాణాయామమని, ప్రాణాయామపరిజ్ఞాతలు చెప్పుదురు. "సహితః" అని చెప్పుటవలన, ప్రకారాంతరముచేత నీకుంభకమును సహితము కేవలము అని రెండువిధములుగ విభజించిరి. అందు సహితకుంభకము రేచకపూర్వకమనియు, పూరకపూర్వకమనియు రెండువిధములు. అది "ఆరేచ్యాపూర్వవాకుర్యాత్ సవై సహితకుంభకః" సహితకుంభకము సంపూర్ణముగ రేచించిగాని, పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. రేచకపూర్వకకుంభకము రేచకప్రాణాయామమునకు అభిన్నరూపము. కేవలకుంభకము కుంభకప్రాణాయామమునకు అభిన్నము. మున్ను చెప్పియున్న సూర్యభేదనాదిప్రాణాయామములు పూరకపూర్వకకుంభకములని యెఱుంగవలయును.

సహితకుంభకావధి.

భూమిక. సహితకుంభకముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యావత్కేవలసిద్ధిస్స్యాత్సహితం తావ దభ్యసేత్,

టీక. కేవల = కేవలకుంభకముయొక్క, సిద్ధిః = సిద్ధి, యావత్ = ఎంతవఱకు, స్యాత్ = కలుగునో, తావత్ = అంతవఱకు, సహితం = సూర్యభేదనాదిసహితకుంభకమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసింపవలెను.

తా. కేవలకుంభకముయొక్కసిద్ధి ఎంతకాలమునకు కలుగునో అంతకాలము వఱకు అనఁగా కేవలకుంభకము సిద్ధించునంతదనుక, సూర్యభేదనాదిసహితకుంభకమును అభ్యసింపవలెను.

కేవలకుంభకలక్షణము.

భూమిక. కేవలకుంభకలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రేచకం పూరకం ముక్త్వా సుఖం యద్వాయుధారణమ్. 72
ప్రాణాయామోఽయ మిత్యుక్తః సవై కేవలకుంభకః,

టీక. రేచకం = రేచకమును, పూరకం = పూరకమును, ముక్త్వా = విడిచి, సుఖం = సుఖముగా, అనఁగా, కష్టములేకుండా, వాయుధారణమ్ = వాయువునుధరియించుట, యత్ = ఏదియో, అయం = అదియే, ప్రాణాయామః = ప్రాణనిరోధము (ప్రాణాయామము), ఇత్యుక్తః = అని చెప్పఁబడినది. సవై = అదియే (అప్రాణాయామమే), కేవలకుంభకః = కేవలకుంభకము.

తా. రేచకమును పూరకమును విడిచి సుఖముగ శ్రమములేకుండ వాయువును ధరించుట యేదియో అదియే ప్రాణాయామమని చెప్పఁబడినది. అదియే కేవలకుంభకము.

వి శే. సుషుమ్నను భేదించినపిమ్మట సుషుమ్నమధ్యమందు జలపూరితఘటశబ్దములకు సమానములగుశబ్దములు యెప్పుడు కలుగుచున్నవో అప్పుడు కేవలకుంభకము సిద్ధియగుచున్నది. కేవలకుంభకము సిద్ధియైనపిమ్మట పది లేక యిరువదిచొప్పున యెనుబదివఱకును కేవలకుంభకములచేతనే ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఎనుబది పూర్తియైనపిమ్మట శక్తియున్నయెడల అంతకు అధికముకూడ చేయనగును. సహితకుంభకము మిశ్రితకుంభకమనికూడ చెప్పఁబడుచున్నది.

కేవలకుంభకముయొక్క మహిమము.

భూమిక. కేవలకుంభకముయొక్క ప్రభావమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకే కేవలే సిద్ధే రేచపూరకవర్జితే. 73
నతస్య దుర్లభం కించి త్త్రిషులోకేషు విద్యతే,

టీక. రేచకపూరకవర్జితే = రేచకపూరకములను వదలినటువంటి, కేవలేకుంభకే = కేవలకుంభకమును, సిద్ధే(సతి) = సిద్ధించినయెడల, తస్య = వానికి (అట్టిసిద్ధిని గనినవానికి), త్రిషులోకేషు = మూఁడులోకములయందు, దుర్లభం = సాధ్యముకానిది, కించిత్ = ఏదియును (కొంచెమైనను), నవిద్యతే = లేదు.

తా. రేచకపూరకములను విడిచినటువంటి కేవలకుంభకము సిద్ధించినయెడల, అట్టిసిద్ధినిగనినవానికి మూఁడులోకములయందు సాధ్యముకానిది కొంచెమైనను అనఁగా, ఏదియును లేదు.

శ్లో. శక్తః కేవలకుంభేన యథేష్టం వాయుధారణాత్ 74
రాజయోగపదంచాపి లభతే నాత్ర సంశయః,

టీక. కేవలకుంభకేన = కేవలకుంభకాభ్యాసము చేత, శక్తః = శక్తిగలవాఁడు (సామర్థ్యముగలవాఁడు), యథేష్టం = స్వేచ్ఛగా (ఇష్టప్రకారముగా), వాయుధారణాత్ = వాయువును ధరించుటవలన, రాజయోగపదంచాపి = రాజయోగపదమును గూడ, లభతే = పొందుచున్నాఁడు. అత్ర = అందులకు, సంశయః = సంశయము, న = లేదు.

తా. కేవలకుంభకాభ్యాసముచేత శక్తుఁడైనవాఁడు స్వేచ్ఛగ ఇష్టప్రకారము వాయువును ధరించుటవలన రాజయోగపదమునుగూడఁ బొందుచున్నాఁడు. అందులకు సంశయములేదు.

కుంభకాభ్యాసము కైవల్యసాధనము.

భూమిక. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యమునకు సాధనమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకాత్ కుండలీబోధః కుండలీబోధతో భవేత్. 75
అనర్గళా సుషుమ్నాచ హఠసిద్ధిశ్చ జాయతే,

టీక. కుంభకాత్ = కుంభకాభ్యాసమువలన, కుండలీ = కుండలియనెడు ఆధారశక్తి, బోధః = ప్రబోధము, మేలుకొలుపు అనఁగా, నిద్రాభంగము, (స్యాత్ = కలుగుచున్నది.) కుండలీబోధతః = కుండలీశక్తియొక్క మేలుకొలుపువలన, సుషుమ్నాచ = సుషుమ్నానాడి, అనర్గళా = కఫము మొదలగు ప్రతిబంధకములేనిది, భవేత్ = అగును. హఠసిద్ధిశ్చ = ప్రత్యాహారాదిపరంపరవలన కలుగు కైవల్యస్వరూపమైన హఠాభ్యాససిద్ధికూడ, జాయతే = కలుగును.

తా. కుంభకాభ్యాసమువలన కుండలియను ఆధారశక్తికి మేలుకొలుపు కలుగుచున్నది. అనఁగా, నిద్రాభంగము కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపువలన సుషుమ్నానాడి యనర్గళమగుచున్నది. అనఁగా, కఫము మొదలగు ప్రతిబంధకములు వీడినదగుచున్నది. ప్రత్యాహారాది పరంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హఠయోగసిద్ధి కలుగును.

హఠయోగరాజయోగముల పరస్పరోపయోగము.

భూమిక. హఠయోగరాజయోగములు రెండును అన్యోన్యము, ఉపకారియు, ఉపకారమునునై యున్నవని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హఠంవినా రాజయోగో రాజయోగంవినా హఠః. 76
నసిద్ధ్యతి తతో యుగ్మ మానిష్పత్తేః సమభ్యసేత్,

టీక హఠంవినా = హఠయోగాభ్యాసములేక, రాజయోగం = రాజయోగమును, రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, హఠః = హఠయోగమును, నసిద్ధ్యతి = సిద్ధింపదు. తతః = అందువలన, యుగ్మమ్ = రెండింటిని, అనిష్పత్తేః = రాజయోగసిద్ధి పర్యంతము, సమభ్యసేత్ = చక్కఁగ అభ్యాసము చేయవలెను,

తా. హఠయోగములేక రాజయోగమును, రాజయోగములేక హఠయోగమును సిద్ధింపదు. అందువలన, అనఁగా, ఒకటిలేక ఇంకొకటి సిద్ధింపనందున, రాజయోగసిద్ధిపర్యంతము, హఠయోగ రాజయోగములు రెండింటిని అభ్యసింపవలయును.

విశే. జీవనమునకు సాధనమైన వృత్తియందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడు విధమున, ఇచ్చట హఠయోగమునకు భిన్నమై, ప్రత్యక్షముగనో, పరంపరగనో యుండు రాజయోగసాధనమునందు రాజయోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినది. ఇందు చతుర్థోపదేశమందు చెప్పఁబడునట్టి ఉన్మని, శాంభవి మొదలగు ముద్రారూపమును, లేక అపరోక్షానుభూతియందు చెప్పఁబడిన పంచదశాంగస్వరూపమును, లేక వాక్యసుధయందు చెప్పఁబడిన దృశ్యానువిద్ధాది స్వరూపమును, రాజయోగ సాధనమని చెప్పఁబడుచున్నది.

హఠయోగము రాజయోగప్రదము.

భూమిక. హఠయోగమువలన రాజయోగఫలము కలుగువిధమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకప్రాణరోధాంతే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్. 77
ఏవమభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం వ్రజేత్,

టీక. కుంభకప్రాణరోధాంతే=కుంభకమువలనఁగలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యమందు, చిత్తం=చిత్తమును (అంతఃకరణమును),నిరాశ్రయమ్=నిరాలంబముగ(ఆశ్రయములేనిదానిగ),కుర్యాత్=చేయవలెను. ఏవం అభ్యాసయోగేన=ఈవిధమైన అభ్యాసయోగమువలన, అనఁగా యుక్తివలన, రాజయోగపదం=రాజయోగమను పదవిని, వ్రజేత్=పొందును.

తా. కుంభకమువలన గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యమందు, అంతఃకరణమును (చిత్తమును) నిరాశ్రయము చేయవలెను. అనఁగా, సంప్రజ్ఞాతసమాధిఁ బొందునపుడు బ్రహ్మాకారస్థితికి పరమైన (అన్యమైన, వేరైన) దానినుండి చిత్తమును వైరాగ్యముచేత విలయమొనర్పవలయును. ఈవిధమగు అభ్యాసయోగము (యుక్తి) వలన రాజయోగపదమును బొందును.

హఠయోగసిద్ధిలక్షణము.

భూమిక. హఠయోగసిద్ధిని సూచించులక్షణములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే. 78
అరోగతా బిందుజయోఽగ్నిదీపనం నాడీవిశుద్ధిర్హఠయోగలక్షణమ్,

టీక. వపుః కృశత్వం=శరీరమునందు కృశత్వమును, వదనే ప్రసన్నతా=ముఖమునందు వికాసమును, నాదస్ఫుటత్వం=నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నయనే=నేత్రములయందు, సునిర్మలే=నిర్మలత్వమును (కాంతియును), అరోగతా=ఆరోగ్యమును, బిందుజయః=బిందు (వీర్య, శుక్ల) జయమును, అగ్నిదీపనం=జఠరాగ్నివృద్ధియును, నాడీవిశుద్ధిః=నాడులయొక్క శుద్ధియును (అనునివి), హఠయోగలక్షణమ్=హఠయోగలక్షణము.

తా. దేహమందు కృశత్వమును, ముఖమందు ప్రసన్నతయును, నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నేత్రములయందు కాంతియును, ఆరోగ్యమును, ధాతుజయమును, జఠరప్రదీప్తియు, నాడులయొక్క శుద్ధియు, అనునివి హఠయోగముయొక్క లక్షణములు. అనఁగా, హఠయోగము సిద్ధించినవారియందు యీలక్షణములు చూపట్టును.

హఠయోగప్రదీపికయందు ద్వితీయోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము

సంపూర్ణము.



శ్రీ ర స్తు.

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.



తృతీయోపదేశము.

భూమిక. ద్వితీయోపదేశమునందు కుండలిప్రభావమును చెప్పి, ఇందు కుండలి సర్వయోగములకు ఆశ్రయమనుటనుగూర్చి వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. సశైలవనధాత్రీణాం యథాధారోఽహినాయకః,
సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం తథాధారోహి కుండలీ. 1

టీక. సశైలవనధాత్రీణాం = పర్వతములు, వనములు మొదలగువానిలో కూడిన భూములకు, యథా = ఏవిధముగా, అహినాయకః = సర్పములకు నాయకుఁడైన ఆదిశేషుఁడు, ఆధారః = ఆధారభూతుఁడుగ నున్నాఁడో, తథా = ఆవిధముగా, సర్వేషాంయోగతంత్రాణాం = సమస్తమైన యోగోపాయములకు, కుండలీ=కుండలి, ఆధారోహి=ఆధారము (ఆశ్రయము), (స్యాత్ =అగును.)

తా. శైలారణ్యములతో కూడినభూములకు సర్వాధినాథుఁడాదిశేషుఁడేవిధముగా ఆధారుఁడు (ఆశ్రయుఁడు) గనున్నాఁడో, ఆవిధముగనే సకలయోగతంత్రము (ఉపాయము, అభ్యాసము) లకు కుండలి, ఆధారము (ఆశ్రయము)గ నున్నది.

విశే. భూమి యొక్కటేయైనను, దేశభేదములవలన భూమిభేదముల నంగీకరించి భూములని బహువచనము ప్రయోగింపఁబడెను. కుండలీప్రబోధమువినా సంపూర్ణయోగోపాయములు వ్యర్థములు. కాఁబట్టి కుండలీప్రబోధము యోగమునకు ఆశ్రయమై యొప్పుచున్నది.

కుండలీప్రబోధప్రయోజనము.

భూమిక. కుండలీప్రబోధము వలని ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ,
తదా సర్వాణిపద్మాని భిద్యంతే గ్రంథయోఽపిచ. 2

టీక. సుప్తా = నిద్రించియున్నటువంటి, కుండలీ = కుండలి, గురుప్రసాదేన = గురుప్రసాదమువలన, యదా=ఎప్పుడు, జాగర్తి = మేలుకొనుచున్నదో, తదా = అప్పుడు, సర్వాణిపద్మాని = అన్నిచక్రములు (షట్చక్రములు)ను, గ్రంథయోఽపిచ = అన్నిగ్రంథులును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి), భిద్యంతే=భేదమును బొందుచున్నవి.

తా. నిద్రించి యున్నటువంటి కుండలి, గురుప్రసాదమువలన యెప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు అన్నిపద్మములు అనఁగా, శరీరములోనుండు షట్చక్రములును, బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అనుమూఁడుగ్రంథులును భేదమును బొందుచున్నవి. అనఁగా, చక్రములు వికసించుచున్నవి. గ్రంథులు వీడుచున్నవి.

విశే. షట్చక్రములయొక్క నామములు, అవి యుండుస్థానములు చెప్పఁబడుచున్నవి.

1 మూలాధారచక్రము. ఇది గుదస్థానమునందు కలదు
2 స్వాధిష్ఠానచక్రము. ఇది లింగమూలమునందు కలదు.
3 మణిపూరకచక్రము. ఇది నాభియందుగలదు.
4 అనాహతచక్రము. ఇది హృదయస్థానమందు గలదు.
5 విశుద్ధచక్రము. ఇది కంఠసీమయందుగలదు.
6 ఆజ్ఞాచక్రము. ఇది భ్రూమధ్యమందుగలదు.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవీ తథా రాజపథాయతే,
తదా చిత్తం నిరాలంబం తదా కాలస్య వంచనమ్. 3

టీక. తథా = మఱియును, శూన్యపదవీ = శూన్యపదవియను సుషుమ్న, ప్రాణస్య = ప్రాణవాయువునకు, రాజపథాయతే = రాజమార్గము అగుచున్నది. తదా=అప్పుడు, చిత్తం = చిత్తము, నిరాలంబం = నిరాశ్రయము (నిర్విషయము), (భవతి=అగుచున్నది) తదా=అప్పుడు, కాలస్యవంచనమ్=కాలునివంచించుట, అనఁగా, మృత్యుప్రతారణము, (భవతి = అగుచున్నది.)

తా. మఱియు (కుండలీప్రబోధమైనపుడు) శూన్యపదవి యనఁబడు సుషుమ్న, ప్రాణవాయువునకు రాజమార్గ మగుచున్నది. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమునందు సుఖసంచారమును బడయఁగలుగుచున్నది. అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబము అనఁగా, విషయానురాగరహితము అగుచున్నది. అప్పుడు కాలుని వంచించుటయు, అనఁగా మృత్యుప్రతారణమును కలుగుచున్నది. మృత్యుభయము దూరమగుచున్నదని భావము.

సుషుమ్నయొక్క పర్యాయపదములు.

భూమిక. సుషుమ్నయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరంధ్రం మహాపథః,

శ్మశానం శాంభవీ మధ్యమార్గశ్చే త్యేకవాచకాః. 4

టీక. సుషుమ్నా=సుషుమ్న, శూన్యపదవీ=శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రం=బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథః=మహాపథము, శ్మశానం=శ్మశానము, శాంభవీ=శాంభవి, మధ్యమార్గశ్చ = మధ్యమార్గము, ఇతి= అనునివి, ఏకవాచకాః = ఏకవాచకములు. అనఁగా సమానపదములు. సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు.

తా. సుషుమ్న, శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథము, శ్మశానము, శాంభవి, మధ్యమార్గము అనునివి ఏకార్థవాచకములు. అనఁగా, యీపదములన్నియు, సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు.

కుండలీప్రబోధవిశేషము.

భూమిక. కుండలిని సంపూర్ణప్రయత్నముచేత మేలుకొలుపవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితు మీశ్వరీమ్,
బ్రహ్మద్వారముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్. 5

టీక. తస్మాత్=అందువలన, అనఁగా కుండలి మేలుకొనుటచేత షట్చక్రములు వికసించుటయు, బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథులు విడుటయుఁ మొదలగునవి కలుగుచుండుటచేత, సర్వప్రయత్నేన=సంపూర్ణమగు ప్రయత్నముతో, బ్రహ్మద్వారముఖేసుప్తాం = బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించియుండునటువంటి, ఈశ్వరీమ్=ఈశ్వరియగు కుండలీశక్తిని, ప్రబోధయితుమ్= మేలుకొలుపుటకు, ముద్రాభ్యాసం = మహాముద్ర మొదలగువానియొక్క ఆవృత్తిని, అభ్యాసమును, సమాచరేత్=చక్కఁగ చేయవలెను.

తా. అందువలన, సంపూర్ణప్రయత్నముతో బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించుచుండునట్టి, ఈశ్వరియను కుండలీశక్తిని మేలుకొలుపుటకు, మహాముద్రాదిముద్రలను చక్కఁగ అభ్యాసము చేయవలయును.

విశే. సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమును బొందుటకు సాధనమైన సుషుమ్నయొక్క ముఖమునందు, ద్వారమును మూసికొని నిద్రించుచుండునట్టి కుండలియను ఈశ్వరి, శక్తి, మహాముద్రాదులవలనగాని మేలుకొనదు. కాఁబట్టి ముద్రాభ్యాస మావశ్యకము.

ముద్రలయొక్క నామములు.

భూమిక. మహాముద్రాదులయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాముద్రా మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ,
ఉడ్యానం మూలబంధశ్చ బంధో జాలంధరాఽభిదః. 6
కరణీ విపరీతాఖ్యా వజ్రోలీ శక్తిచాలనమ్,
ఇదంహి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్. 7

టీక. మహాముద్రా = మహాముద్రయు, మహాబంధః = మహాబంధమును, మహావేధః = మహావేధమును, ఖేచరీ=ఖేచరియును, ఉడ్యానం=ఉడ్యానమును, మూలబంధశ్చ=మూలబంధము. బంధోజాలంధరాఽభిదః = జాలంధరమను పేరుగల బంధమును, కరణీవిపరీతాఖ్యా = విపరీతమను పేరుగల కరణియును, అనఁగా విపరీతకరణియును, వజ్రోలీ=వజ్రోలియును, శక్తిచాలనమ్=శక్తిచాలనమును, ఇదంహి=అనుఈ, ముద్రాదశకం = పదివిధములగు ముద్రలయొక్క సముదాయము, అనఁగా, ఈపదివిధములగు ముద్రలు, జరామరణనాశనమ్ = ముదిమిని మృత్యువును బోఁగొట్టును. నాశము చేయును.

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధము, ఖేచరి, ఉడ్యానము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము, విపరీతకరణి, వజ్రోలి, శక్తిచాలనము అను యీపదివిధములగు ముద్రలు, ముదిమిని మృత్యువును బోఁగొట్టునవి.

మహాముద్రాదులఫలము.

భూమిక. మహాముద్రాది పదిముద్రలయొక్కఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆదినాథోదితం దివ్య మష్టైశ్వర్యప్రదాయకమ్,
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతామపి 8

టీక. ఆదినాథోదితం = ఆదినాథుని(శివుని)చేత చెప్పఁబడినవి. దివ్యం = ఉత్తమమైనవి. అష్టైశ్వర్యప్రదాయకమ్ = అణిమాది అష్టైశ్వర్యములను, సిద్ధులను ఇచ్చునవి. సర్వసిద్ధానాం=కపిలాది సకలసిద్ధులకును, వల్లభం=ప్రియమైనవి. మరుతామపి=దేవతలకుకూడ, దుర్లభం=పొందుటకు సాధ్యము కానివి.

తా. (ఈపదివిధములగుముద్రలు) ఆదినాథునిచేత, ఈశ్వరునిచేత చెప్పఁబడినవి. ఉత్తమములైనవి. అష్టైశ్వర్యములను (అణిమాది అష్టసిద్ధులను) యొసంగునవి. కపిలాదిసకలసిద్ధులకును ప్రియములైనవి. దేవతలకుకూడ దుర్లభములైనవి.

విశే. "అణిమా మహిమా గరిమా లఘిమా ప్రాప్తి ప్రాకామ్య ఈశితా వశితాఖ్యాని, తత్రాణిమా సంకల్పమాత్రేణ ప్రకృత్యపగమే పరమాణువద్దేహస్య సూక్ష్మతా. 1. మహిమా ప్రకృత్యాపూరేణాకాశాదివ న్మహద్భావః. 2. గరిమాలఘుతరస్యాపి తూలాదేః పర్వతాదివ ద్గురుభావః. 3. లఘిమా గురుతరస్యాపి పర్వతాదేస్తూలాదివ ల్లఘుభావః 4. ప్రాప్తిః సర్వభావసాన్నిధ్యమ్, యథాభూమిస్థ ఏవాంగుల్యగ్రేణస్పృశతిచంద్రమసమ్. 5. ప్రాకామ్య మిచ్ఛానభిఘాతః, యథా ఉదకఇవభూమౌ నిమజ్జత్యున్మజ్జతిచ. 6 ఈశితా భూతభౌతికానాం ప్రభవాప్యయసంస్థానవిశేషసామర్థ్యమ్. 7. వశిత్వం భూతభౌతికానాం స్వాధీనకరణమ్. 8. ఇతి అష్టైశ్వర్యాణి. అష్టైశ్వర్యములనఁగా, అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము అనునవి.

1. అణిమ:—సంకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) దూరమొనర్చుటవలన పరమాణువువలె సూక్ష్మశరీరమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా అణుప్రమాణములైన ప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుఁడై యుండుశక్తి.

2. మహిమ:—ప్రకృతిని శరీరమందు పూరించుటవలన, ఆకాశాదులవలె గొప్పదైన స్థూలశరీరమును ధరియించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా, బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరవిరాట్పురుషాండములకంటె గొప్పదియగు స్థూలకాయమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము.

3. గరిమ:—దూదిమొదలగు అత్యంతలఘు(తేలిక)పదార్థములను పర్వతము మొదలగు (భారములగు) పదార్థములుగ జేయునట్టిశక్తి. అనఁగా, బ్రహ్మాద్యండములకంటె భారమై యుండుశక్తి.

4. లఘిమ:—అత్యంతగురు (పర్వతముమొదలగుభారముగల) పదార్థములను లఘు (దూదిమొదలగువానివలె తేలికయగు) పదార్థములుగ జేయఁగలసామర్థ్యము. అనఁగా, మేరువువలె బరువుగలిగియుండి దూదిలేశమువలె తేలికరై యుండుశక్తి.

5. ప్రాప్తి:—వాంఛితపదార్థసర్వస్వమును (ఇచ్ఛఁబొడముసర్వమును) సామీప్యమొనర్చునట్టి యెదుటనుంచునట్టిశక్తి. భూమియందుండియే అంగుళ్యగ్రముచేత ఆకాశమందలి చంద్రుని, నక్షత్రములను తాఁకునట్లు, కోరినదంతయును చేసికొనుట. అనఁగా, ఇష్టపదార్థములను లభింపఁజేసికొనుసామర్థ్యము.

6. ప్రాకామ్యము:—ఇచ్ఛానాభిఘాతము, జలమునందువలె భూమియందును ప్రవేశమై (మునిఁగి) బయలువెడలునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా, ఆకాశగమనాదులను బొందునట్టి సామర్థ్యము.

7. ఈశత్వము:—భూతభౌతికములను సృష్టించుటయు, రక్షించుటయు, విలయమొనరించుటయు మొదలగునవి జేయఁగలసామర్థ్యము. అనఁగా, సూర్య చంద్ర మహేంద్ర ఉపేంద్ర అగ్ని జల వాయుప్రముఖులగుదేవతలను భూతములను ఆజ్ఞలకు లోబఱచునట్టిశక్తి.

8. వశిత్వము:—భూతభౌతికములను వశ (స్వాధీన) మొనర్చుకొనుశక్తి. అనఁగా, సకలజంతువులను వశముజేసికొను సామర్థ్యము.

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన యథారత్నకరండకమ్,
కస్యచి న్నైవవక్తవ్యం కులస్త్రీసురతంయథా. 9

టీక. (ఈముద్రాదశకము) యథారత్నకరండకమ్ = రత్నములబరిణెవలె, ప్రయత్నేన = మిక్కిలియత్నముచేత, గోపనీయం = దాచఁదగినది. కులస్త్రీసురతంయథా = కులస్త్రీసంగమమువలె, కస్యచిత్ = ఇతరులకెవరికిని, నైవవక్తవ్యం = చెప్పఁదగినదికాదు.

తా. (మున్ను చెప్పిన పదివిధములగుముద్రలు) రత్నములబరిణెవలె మిక్కిలి ప్రయత్నముచేత దాఁచఁదగినవి. కులస్త్రీసంగమమువలె పరులకెరికినిఁ జెప్పఁదగనివి.

మహాముద్రాలక్షణము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్కలక్షణమును నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్,
ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయే ద్దృఢమ్. 10

టీక. వామేనపాదమూలేన = సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలిపాదమూలము (మడమ) చేత, యోనిం = యోనిస్థానమును, అనఁగా గుదమునకును లింగమునకును మధ్యనుండుప్రదేశమును, సంపీడ్య = చక్కఁగాపీడించి, దక్షిణంపదం = కుడికాలిని, ప్రసారితం కృత్వా = చాచి, అనఁగా, కుడికాలును భూమిమీఁదచాచి మడమను భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, కరాభ్యాం = చేతులతో, దృఢమ్ = దృఢముగా, ధారయేత్ = పట్టవలయును. అనఁగా, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతులయొక్క చూపుడువ్రేళ్ల చేత, కుడికాలిబొట్టనవ్రేలును దృఢముగా బట్టవలయును.

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలి మడమచేత గుదమునకును లింగమునకును నడుమనుండుయోనిస్థానమును చక్కఁగపీడించి, కుడికాలిని చాచి మడమను భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతులయొక్క చూపుడు (తర్జని) వ్రేళ్లతో కుడికాలిబొట్టనవ్రేలును గట్టిగా పట్టవలయును.

శ్లో. కంఠే బంధం సమారోప్య ధారయే ద్వాయు మూర్ధ్వతః,
యథా దండహతః సర్పో దండాకారప్రజాయతే. 11
ఋజ్వీభూతా తథాశక్తి కుండలీ సహసా భవేత్,

టీక. కంఠే = కంఠమందు, బంధం = బంధనము, సమారోప్య = చేసి, అనఁగా జాలంధరబంధము బంధించి, వాయుం = వాయువును, ఊర్ధ్వతః = మీఁదికి అనఁగా సుషుమ్నలోనికి, ధారయేత్ = గ్రహింపవలెను. అనఁగా లాగవలెను. (అంతట) దండహతః = కఱ్ఱచేతకొట్టఁబడిన, సర్పః = పాము, యథా = ఎట్లు, దండాకార = కఱ్ఱవలె తిన్నగా, ప్రజాయతే = అగుచున్నదో, తథా = అట్లు, కుండలీశక్తిః = కుండలియనెడు ఆధారశక్తి, సహసా = శీఘ్రముగనే, ఋజ్వీభూతాభవేత్ = సరళమగుచున్నది.

తా. కంఠమందు చక్కఁగ జాలంధరబంధమును బంధించి వాయువును మీఁదికి సుషుమ్నలోనికి గ్రహింపవలయును. అనఁగా మూలబంధముచేయవలెను. అట్లు వాయువును సుషుమ్నలోనికి గ్రహియించినయెడల, దండతాడితమగు పాము ఎట్లు దండాకారముగ వంకరలేనిది యగుచున్నదో; అట్లు కుండలి యనెడు ఆధారశక్తి శీఘ్రముగ సరళమగుచున్నది. అనఁగా, చుట్టుకొనియుండు పాము కఱ్ఱదెబ్బవలన నెట్లు తిన్ననిదియగుచున్నదో, అట్లు వాయువును సుషు

మ్నలోనికి గ్రహించుటవలన, సుషుమ్నాముఖమునందు నిదురించియుండు కుండలి తిన్ననిది వంకరలేనిది యగుచున్నది.

వి శే. వాయువును మీఁదికి, సుషుమ్నలోనికి గ్రహించవలయునని చెప్పుట వలన మూలబంధము సూచింపఁబడుచుండెను. కాని, మూలబంధము యోనిపీడనమువలనను, జిహ్వాబంధము (జాలంధరబంధము) వలనను చరితార్థమగుచున్నది. గనుక, మఱల దానిని వేఱుగ సలుపుట ప్రయోజనశూన్యమని సంప్రదాయస్థులు చెప్పుదురు.

శ్లో. తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. 12
తత శ్శనై శ్శనై రేవ రేచయే న్నైవవేగతః,

టీక. తదా=అప్పుడు, ద్విపుటాశ్రయా=సా=నాసాపుటములను, అనఁగా, ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించియుండునట్టి, మరణావస్థా = మరణావస్థ, జాయతే = కలుగుచున్నది. తతః = అటుపిమ్మట, శనైశ్శనైరేవ = మెల్లమెల్లగనే, రేచయేత్ = రేచింపవలెను. నైవవేగతః = వేగముగ కాదు. అనఁగా, వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

తా. అప్పుడు, నాసాపుటములను ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించి యుండునట్టి మరణావస్థ కలుగుచున్నది. అటుపిమ్మట, మెల్లమెల్లగనే రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

వి శే. కుండలి మేల్కొనునపుడు ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును. అందువలన ఇడాపింగళులు రెండును ప్రాణవియోగమును బొందును. గనుక మరణావస్థ ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించినదగును.

శ్లో. మహాముద్రాంచ తే నైవ వదంతి విబుధోత్తమాః. 13
ఇదంఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా,

టీక. ఇదంఖలు మహాముద్రా=ఈమహాముద్ర, మహాసిద్ధైః=మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగువారిచేత, ప్రదర్శితా = చూపఁబడినది. తేనైవ = అందుచేతనే, విబుధోత్తమాః = పండితోత్తములు, మహాముద్రాంచ = మహాముద్రయని, వదంతి=చెప్పుచున్నారు.

తా. ఈమహాముద్ర మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగువారిచేత చూపఁబడినది. అందుచేతనే పండితోత్తములు మహాముద్రయని చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రార్థము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణాదయః. 14
మహాముద్రాంచ తే నైవ వదంతి విబుధోత్తమాః,

టీక. మహాక్లేశాదయోదోషాః = అవిద్య మొదలగు మహాక్లేశాదిదోషములును, మరణాదయః = మరణాదులును, క్షీయంతే = నశించుచున్నవి. తేనైవ = అందుచేతనే, (ఇమాం = దీనిని) విబుధోత్తమాః = పండితులు, మహాముద్రాంచ = మహాముద్రయని, వదంతి = చెప్పుచున్నారు.

తా. పంచ మహాక్లేశములవలనను, మరణాదులవలనను కలుగుదుఃఖములు, ఈముద్రవలన అనఁగా ఈముద్రాభ్యాసమువలన నశించుచున్నవి. అందుచేత యీముద్రను మహాముద్రయని విబుధోత్తములు, అనఁగా పండితోత్తములు, దేవతాశ్రేష్ఠులు చెప్పుచున్నారు.

వి శే. పంచమహాక్లేశములను, మరణాది దోషములను ముద్రజేయునది. అనఁగా శమింపఁజేయునది, నశింపఁజేయునది యగుటవలన, ఈముద్ర మహాముద్ర యనఁబడుచున్నది.

పంచమహాక్లేశములు:—అవిద్య, అభినవ, అస్థిగత, రాగ, ద్వేషములనునవి.

1. అవిద్యాక్లేశము:—నేను జీవుఁడనని నిర్ణయించుట.

2. అభినవక్లేశము:—సంసారమును, దానికి కారణమైనమనస్సును పరిత్యజింప కుండుట.

3. అస్థిగతక్లేశము:—విషయాభిలాషకల్గి విజ్ఞప్తిగుచుండుట.

4. రాగక్లేశము:—అర్థములయందు అధికానురక్తి గలిగియుండుట.

5. ద్వేషక్లేశము:—ఉదరపోషణార్థము పరుల నాశ్రయించి వారివలన తనయభిమతము కొనసాగనందున వారలను దూషించుట.

మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతి.

భూమిక. మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. చంద్రాంగేతు సమభ్యస్య సూర్యాంగే పునరభ్యసేత్. 15
యావత్తుల్యా భవే త్సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్,

టీక. చంద్రాంగేతు = వామాంగమునందు (ఇడానాడియందు), సమభ్యస్య = చక్కఁగనభ్యసించి, పునః=మఱల, సూర్యాంగే=సూర్యాంగమందు (వామాంగమునందుచేసిన సంఖ్యకు సమమగునటుల), యావత్ =ఎంతవఱకు, సంఖ్యాతుల్యాభవేత్ =సంఖ్య సమానమైనదగునో, (తావత్ =అంతవఱకు) అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను. తతః=అటుపిమ్మట, ముద్రాం=ముద్రను, విసర్జయేత్ =వీడవలయును.

తా. చంద్రాంగముచేత చక్కఁగనభ్యసించి, అనంతరము దక్షిణాంగముచేత వామాంగముచేత నభ్యసించిన సంఖ్యకు సమమగునంతవఱకు అభ్యసింపవలెను. వామాంగ దక్షిణాంగాభ్యాసములసంఖ్య సమానమైనపిమ్మట, మహాముద్రను వీడవలయును.

విశే. చంద్రనాడిచేత నుపలక్షింపఁబడిన (తెలుపఁబడిన, చూపఁబడిన) అంగము చంద్రాంగము, వామాంగము అని చెప్పఁబడుచున్నది.

సూర్యనాడి, దక్షిణనాడిచేత నుపలక్షింపఁబడిన అంగము సూర్యాంగమని, దక్షిణాంగమని చెప్పఁబడుచున్నది.

మడిచిన ఎడమకాలి మడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చి, కుడికాలినిచాచి, తదంగుష్ఠమును రెండుచేతులయొక్క మడిచిన చూపుడువ్రేళ్లతో పట్టుకొని, వామనాడిచేత నభ్యసించునది వామాంగాభ్యాస మనఁబడుచున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన పూరితమైన వాయువు వామాంగమునందు నిలుచును.

మడిచిన కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చి, ఎడమకాలినిచాచి, తదంగుష్ఠమును, మడిచిన రెండుచేతులయొక్క చూపుడువ్రేళ్లతో దృఢముగా పట్టుకొని, దక్షిణనాడిచేత నభ్యసించునది దక్షిణాంగాభ్యాస మనఁబడుచున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన పూరితమైనవాయువు దక్షిణాంగమందు నిలుచును.

మహాముద్రాభ్యాసప్రయోజనము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క గుణమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. నహి పథ్య మపథ్యంవా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః. 16
అపి భుక్తం విషం ఘోరం పీయూష మివ జీర్యతి,

టీక. (ఈమహాముద్రాభ్యాసము చేయువానికి) పథ్యంఅపథ్యంవా = పథ్యాపథ్యవిచారణము, నహి=లేదు. అనఁగా అవసరములేదు. సర్వేఽపిరసాః=చేఁదు పులుసు మొదలగు అన్నిరసములును, నీరసాః=రసములేని పదార్థములును, (జీర్యతి=జీర్ణమగుచున్నవి.) భుక్తం=భుజియించిన, ఘోరం విషం అపి=ఘోరమైన విషముకూడ, పీయూషమివ=అమృతమువలె, జీర్యతి=జీర్ణమగుచున్నది

తా. మహాముద్రాభ్యాసకునకు పథ్యాపథ్య విచారణము అవుసరములేనందున భుజించినపదార్థములు చేఁదు పులుసు మొదలగు రసములతో కూడినవైనను, రసహీనములైనవైనను జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించినపదార్థము ఘోరవిషమైనను అమృతప్రాయముగ జీర్ణమగుచున్నది. అనఁగా, జీర్ణమగుట కయోగ్యములగు పదార్థములుకూడ జీర్ణములగును అని భావము.

శ్లో. క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మాఽజీర్ణపురోగమాః. 17
తస్య దోషాః క్షయం యాంతి మహాముద్రాంతు యోఽభ్యసేత్,

టీక. యః=ఎవఁడు, మహాముద్రాంతు=మహాముద్రను, అభ్యసేత్=అభ్యసించునో, తస్య=వానికి, క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మాఽజీర్ణపురోగమాః=క్షయ (రాజయక్ష్మ), కుష్ఠము, గుదావర్తము (మూలవ్యాధి), గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములును, దోషాః=ఆరోగములవలనఁబుట్టు మహోదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును, క్షయంయాంతి=క్షయమగుచున్నవి (నశించుచున్నవి).

తా. ఎవఁడు మహాముద్రను అభ్యసించునో వానికి, క్షయ, కుష్ఠము, మూలవ్యాధి, గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగురోగములును, ఆరోగములవలనఁ బుట్టు మహోదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును నశించుచున్నవి.

మహాముద్రా రహస్యకారణము.

భూమిక. మహాముద్రను రహస్యముగా నుంచవలయునని చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. కథితేయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరా నృణామ్. 18
గోపనీయా ప్రయత్నేన నదేయా యస్యకస్యచిత్,

టీక. నృణామ్=అభ్యసించునట్టి పురుషులకు, సిద్ధికరా=మహాసిద్ధిని యిచ్చునట్టి, ఇయంమహాముద్రా=ఈమహాముద్ర, (మయా=నాచేత) కథిత=చెప్పఁబడినది. (ఇయమ్=ఇది) ప్రయత్నేన=ప్రయత్నపూర్వకముగా, గోపనీయా=రహస్యముగా దాఁచఁదగినది. యస్యకస్యచిత్=అధికారములేనివారికి, అయోగ్యులకు ఏరికిని, నదేయాత్=ఇవ్వదగనిది అనఁగా, ఈయఁగూడదు.

తా. అభ్యసించునట్టి పురుషులకు మహాసిద్ధిని యొసంగునట్టి ఈ మహాముద్ర నాచేఁ జెప్పఁబడినది. ఇది ప్రయత్నపూర్వకముగ దాఁచఁదగినది. అధికారములేని వారికి అనఁగా అయోగ్యులకు ఏరికిని ఈయఁదగనిది.

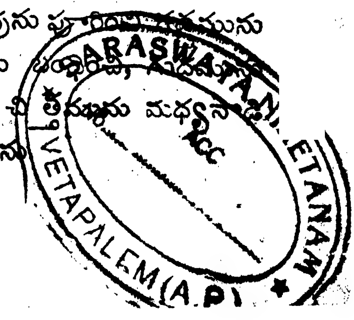
మహాబంధము.

భూమిక. మహాబంధలక్షణమునుమూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పార్ష్ణిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్,
వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా. 19
పూరయిత్వా తతో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్,
నిష్పీడ్య పాయు మాకుంచ్య మనోమధ్యే నియోజయేత్. 20

టీక. వామస్యపాదస్యపార్ష్ణిం = ఎడమకాలిపాదముయొక్క మడమను, యోనిస్థానే=లింగమునకును గుదమునకును నడుమనుండు యోనిప్రదేశమందు, నియోజయేత్=చేర్పవలయును. తథా=అటులనే, వామోరూపరి=ఎడమతొడమీఁద, దక్షిణంచరణం=కుడిపాదమును, సంస్థాప్య=చక్కఁగనుంచి, తతః=అటుపిమ్మట, వాయుం=వాయువును, పూరయిత్వా=పూరించి, చిబుకం=గడ్డమును, హృదయే=వక్షస్థలమందు, దృఢం=దృఢముగా, నిష్పీడ్య=హత్తించి, పాయుం=గుదమును, ఆకుంచ్య=సంకుచితముచేసి, మనః=మనస్సును, మధ్యే=మధ్యనాడియందు, నియోజయేత్=ప్రవర్తింపఁజేయవలెను.

తా. ఎడమకాలిమడమను యోనిస్థానమందు జేర్పవలయును. ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును చక్కఁగఁజేర్చి, అటుపిమ్మట వాయువును పూరించి గడ్డమును హృదయమునందు హత్తించి, అనఁగా, జాలంధరబంధమును బంధించి, గుదమును సంకుచితముచేసి, అనఁగా, మూలబంధమును బంధించి, చిత్తమును మధ్యనాడియందు, అనఁగా సుషుమ్నయందు ప్రవర్తింపఁజేయవలయును.



విశే. చిబుకమును హృదయమందు జేర్చవలయు ననుటవలన జాలంధరబంధమును, గుదమును సంకుచితము చేయవలయు ననుటవలన మూలబంధమును చేయవలయునని తెలుపఁబడియెను. మడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చుటవలనను, చిబుకమును హృదయమందు జేర్చుటవలనను మూలబంధము సిద్ధించుచున్నది. కనుక ప్రత్యేకముగ చేయవలసినపనిలేదు.

శ్లో. ధారయిత్వా యథాశక్తి రేచయే దనిలం శనైః,
సవ్యాంగేతు సమభ్యస్య దక్షాంగే పున రభ్యసేత్. 21

టీక. (అనంతరము) యథాశక్తి=శక్త్యానుసారముగ, ధారయిత్వా = కుంభించి, అనిలం = వాయువును, శనైః=మెల్లగా, రేచయేత్=రేచింపవలయును. సవ్యాంగేతు=వామాంగమునందు, సమభ్యస్య=చక్కఁగా అభ్యసించి, పునః=మఱల, దక్షిణాంగే = దక్షిణాంగమందు, (వామాంగమందు అభ్యసించినసంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) అభ్యసేత్=అభ్యసింపవలెను.

తా. (అనంతరము) శక్త్యానుసారముగ కుంభించి, మెల్లమెల్లగా, వాయువును రేచింపవలయును. (ఈవిధముగ) వామాంగమందు చక్కఁగ నభ్యసించి, మఱల (వామాంగమునందు అభ్యసించినసంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) దక్షిణాంగమందు అభ్యసించవలయును.

మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంఠసంకుచితము అనవసరము.

భూమిక. మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంఠమును సంకుచితముచేయుట అనవసరమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మతం అత్రతు కేషాంచి త్కంఠబంధం వివర్జయేత్,
రాజదంతస్థ జిహ్వాయాం బంధ శ్శస్తో భవే దితి. 22

టీక. రాజదంతస్థ = రాజదంతములయందు ఉండు, అనఁగా, మునిపండ్లమీఁదనిలుచు, జిహ్వాయాం=నాలుకయందు పైభాగమును, బంధః=బంధించిన బంధము, శస్తోభవేదితి = శ్లాఘ్యమగునని, అత్రతు = ఈవిషయమునందు, కంఠబంధం=కంఠమును సంకుచితము చేయుట యనెడి బంధమును, వివర్జయేత్=విడువవలెను. (ఇతి=అని) కేషాంచిత్=కొందఱియొక్క, మతం=అభిప్రాయము.

తా. రాజదంతములయందు ఉండు, అనఁగా, మునిపండ్లమీఁద నిలుచు నాలుకను పైభాగమునందు బంధించినబంధము (జిహ్వాబంధము) కంఠమును సంకుచితము చేయుటకంటెను, శ్లాఘ్యమనెడు కారణమువలన, ఈవిషయమునందు, అనఁగా జాలంధరబంధమందు, కంఠమును సంకుచితముచేయుట యనుబంధమును విడువవలెను. అని కొందఱియొక్క అభిప్రాయము.

శ్లో. అయంతు సర్వనాడీనా మూర్ధ్వం గతినిరోధకః. 23

టీక. అయంతు=ఈరాజదంతస్థ జిహ్వాబంధము, సర్వనాడీనాం=సుషుమ్నకు భిన్నమైన అన్నినాడులయందును, (వాయోః = వాయువుయొక్క) ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, గతినిరోధకః=నడచుటను నిరోధించునది.

తా. ఈరాజదంతస్థ జిహ్వాబంధము, సుషుమ్నకు భిన్నమైన డెబ్బదిరెండు వేల నాడులయందు వాయువుయొక్క ఊర్ధ్వగతిని నిరోధించుచున్నది. అనఁగా సకలనాడులను బంధించుచున్నది.

విశే. సకలనాడులయందును వాయువుమీఁదికి నడుచుటను నిరోధించునది యనుటవలన, నాడీసమూహములను బంధించుచున్న జాలంధరబంధమునందు చెప్పియున్న ప్రయోజనము, దీనివలననే సిద్ధించుచున్నదని సూచింపఁబడుచున్నది.

మహాబంధఫలము.

భూమిక. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అయంఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః,
కాలపాశమహాబంధవిమోచనవిచక్షణః,
త్రివేణీసంగమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయే న్మనః. 24

టీక. అయంఖలు మహాబంధః = ఈమహాబంధము, మహాసిద్ధిప్రదాయకః = మహాసిద్ధులను యిచ్చునది. కాలపాశమహాబంధవిమోచనవిచక్షణః - కాలపాశ = మృత్యుపాశముయొక్క, మహాబంధ = మహాబంధమును, విమోచన = విడలించుటయందు, విచక్షణః = ప్రావీణ్యముగలది. త్రివేణీసంగమంధత్తే = త్రివేణీసంగమమును యిచ్చునదియును, మనః=మనస్సును, కేదారం=కేదారశబ్దవాచ్యమైన శివస్థానమను భ్రూమధ్యమందు, ప్రాపయేత్=చేర్చుచున్నది.

తా. ఈమహాబంధము మహాసిద్ధులను యిచ్చునది. కాలపాశముయొక్క మహాబంధమును విడలించుటయందు ప్రావీణ్యముగలది. అనఁగా, మృత్యువును జయించు సామర్థ్యమును యొసంగునది. త్రివేణీసంగమమును యిచ్చునది. మనస్సును కేదారశబ్దవాచ్యమైన శివస్థానరూపమగు భ్రూమధ్యమునందు జేర్చునది.

విశే. గంగా, యమునా, సరస్వతి, అను మూఁడునదులు కలియునట్టి స్థానము త్రివేణి. దానినే ప్రయాగ అని అందురు. ఇడా పింగళా సుషుమ్న అను మూఁడు నాడులును కలియుస్థానము కేదార మనఁగా భ్రూమధ్యము.

మహావేధమహిమ.

భూమిక. మహావేధలక్షణమును జెప్పుటకు ఉద్యమించి ముందు తన్మహిమను చెప్పుచున్నారు.—.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా,
మహాముద్రా మహాబంధౌ నిష్ఫలౌ వేధవర్జితౌ. 25

టీక. రూపలావణ్యసంపన్నా = రూపలావణ్యములుగల, స్త్రీ = యువతి, పురుషంవినా = పురుషుఁడు (భర్త, పతి) లేక, యథా=ఏవిధముగ, (నిష్ఫలాభవేత్ = ప్రయోజనములేనిదియగునో, తథా = అట్లు) వేధవర్జితౌ = మహావేధ యనుముద్ర లేనటువంటి, మహాముద్రా = మహాముద్రయును, మహాబంధౌ = మహాబంధమును, నిష్ఫలౌ (భవేతామ్) = ప్రయోజనములేనివి అగును,

తా. రూపలావణ్యములు సౌందర్యమును కాంతియు గల స్త్రీపురుషుఁడు లేక ఎట్లు ప్రయోజనము లేనిదగునో, అట్లు మహావేధ లేక మహాముద్రయును, మహాబంధమును ప్రయోజనములేనివి యగును.

వి శే. ఇందు వేధ యన మహావేధయని గ్రహింపవలయును.

మహావేధ.

భూమిక. మహావేధలక్షణమును నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరక మేకధీః,
వాయూనాం గతి మావృత్య నిభృతం కంఠముద్రయా. 26
సమహస్తయుగో భూమౌ స్ఫిచౌ సంతాడయే చ్ఛనైః,
పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః. 27

టీక. మహాబంధస్థితః = మహాబంధమందుండునట్టి, యేకధీః = ఏకాగ్రచిత్తముగల, యోగీ = యోగి, (వాయోః = వాయువును,) పూరకంకృత్వా = పూరకము చేసి, కంఠముద్రయా = కంఠముద్రయను జాలంధరబంధముద్రచేత, వాయూనాం = వాయువుయొక్క, గతిం = గతిని, పోకడను, (క్రిందుమీఁదులకు పోవుటను) నిభృతం = నిశ్చలమగునట్లు, ఆవృత్య = నిరోధించి (కుంభించి), భూమౌ = భూమియందు, సమహస్తయుగః = సమముగాగల హస్తములుగలవాఁడై, స్ఫిచౌ = పిఱుఁదులను, శనైః = మెల్లగా, (భూమావేవ = భూమిమీఁదనే) సంతాడయేత్ = చక్కఁగ కొట్టవలయును. (తతః = అప్పుడు, వాయుః = వాయువు, పుటద్వయమతిక్రమ్య = ఇడాపింగళలను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యగః = మధ్యనాడియను సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ, స్ఫురతి = తోఁచుచున్నది.

తా. మహాబంధముద్రయందుండునట్టి ఏకాగ్రచిత్తముగలయోగి, వాయువును పూరించి, కంఠముద్రయను జాలంధరబంధముద్రచేత వాయువుయొక్క గతిని నిశ్చలమగునటుల నిరోధించి, భూమియందు సమముగా ఆనినహస్తములుగలవాఁడై (యోనియందుఁ జేర్చినమడమగల ఎడమకాలితో) పిఱుఁదులను భూమిమీఁదనే మెల్లగా కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు ఇడాపింగళలను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యనాడియను సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ తోఁచుచున్నది.

శ్లో. సోమసూర్యాగ్నిసంబంధో జాయతే చాఽమృతాయవై,
మృతాఽవస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్ 28

టీక (వాయుసంచారమువలనకలుగు) సోమసూర్యాగ్నిసంబంధః = చంద్ర సూర్య అగ్ని అను ఇడా పింగళా సుషుమ్నానాడులయొక్క సంబంధము (ఐక్యము), అమృతాయవై = అమృతముకొఱకే (మోక్షముకొఱకే), జాయతేచ = కలుగుచున్నది. మృతావస్థా = ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ, సముత్పన్నా (భవతి) = కలుగుచున్నది. తతః = అటుపిమ్మట, వాయుం = వాయువును, (శనైః = మెల్లగా,) విరేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. వాయుసంచారమువలన కలుగు ఇడాపింగళాసుషుమ్నానాడుల యొక్క ఐక్యము, అమృతము (మోక్షము) కొఱకే కలుగుచున్నది. ఇడాపింగళల యందు ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ (మరణావస్థ) కలుగుచున్నది. (ఇడాపింగళలయందు వాయుసంచారము గలిగియున్నయెడల జీవనమని యును లేనియెడల మరణమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.) అటుపిమ్మట, అనఁగా, ఇడాపింగళలయందు మరణావస్థ కలిగినపిమ్మట, వాయువును మెల్లమెల్లగా (నాసాపుటములనుండి) రేచింపవలయును. విడువవలయును.

వి శే. చంద్రుఁడు, సూర్యుఁడు, అగ్ని, క్రమముగ ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నానాడులకు అధిష్ఠానదేవతలు. గనుక ఆయానాడులు ఆయాదేవతానామములచే పేర్కొనఁబడుచుండెను.

శ్లో. మహావేధోఽయ మభ్యాసా న్మహాసిద్ధిప్రదాయకః,
వలీపలితవేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః. 29

టీక. అయంమహావేధః = ఈమహావేధ, అభ్యాసాత్ = అభ్యాసమువలన, మహాసిద్ధిప్రదాయకః = మహాసిద్ధులను యిచ్చునదియును, వలీపలితవేపఘ్నః - వలీ = శరీరముసడలుటయు, పలిత = కేశములు తెల్లబాఱుటయు, వేప = శరీరము వణఁకుటయు, ఘ్నః = నశింపఁజేయునదియును (నైయుండుట వలన), సాధకోత్తమైః = సాధకోత్తములచేత, సేవ్యతే = సేవింపఁబడుచున్నది. అనఁగా, అభ్యసింపఁబడుచున్నది.

తా. ఈమహావేధముద్ర అభ్యాసమువలన, అణిమాదిమహాసిద్ధులను యిచ్చునదియును, ముదిమిని శరీరముసడలుటయు, కేశములు తెల్లబాఱుటయు, శరీరము వణఁకుటయు నశింపఁజేయునదియును నైయుండుటవలన సాధకోత్తములచేత అభ్యసింపఁబడుచున్నది.

ముద్రాత్రయరహస్యకారణము.

భూమిక. ఈముద్రాత్రయమును రహస్యముగా నునుపవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్త్రయం మహాగుహ్యం జరామృత్యువినాశనమ్,
వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్. 30

టీక. జరామృత్యువినాశనమ్ = ముదిమి మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, వహ్నివృద్ధికరం = జఠరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునదియును, అణిమాది గుణప్రదంచ ఏవ = నిశ్చయముగ అణిమాదిగుణము (సిద్ధు)లను మొదలగువానిని యిచ్చునదియును (అగు), ఏతత్త్రయం = మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను మూఁడుముద్రలయొక్క సముదాయము, మహాగుహ్యమ్ = అతిరహస్యము. అనఁగా, మిక్కిలి రహస్యముగ నుంపఁదగినది.

తా. జరామరణములను బోఁగొట్టునవియును, జఠరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునవియును, అణిమాది మహాసిద్ధులను యిచ్చునవియును అగు ఈ మహాముద్ర, మహాబంధ, మహావేధలను మూఁడుముద్రలు మిక్కిలి రహస్యముగా నుంపఁదగినవి.

వి శే. ఇందలి 'చ' కారము వలన ఆరోగ్యము, బిందువిజయము మొదలగునవికూడ గలుగునని గ్రహింపవలయును. 'ఏవ' శబ్దము నిశ్చయార్థమును సూచించుచున్నదని ఎఱుఁగవలయును.

ముద్రాత్రయ అన్యసాధన విశేషము.

భూమిక. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధము అను ముద్రలయొక్క అన్యసాధనవిశేషమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అష్టధా క్రియతే చైవ యామేయామే దినేదినే. 31
పుణ్యసంభారసంధాయి పాపౌఘభిదురం సదా,
సమ్యక్ శిక్షావతా మేవం స్వల్పం ప్రథమసాధనమ్. 32

టీక. (ఏతత్త్రయం=ఈ మూఁడుముద్రలును) దినేదినే=ప్రతిదినమందును, యామేయామే చైవ=ప్రతియామమునందును, అష్టధా=ఎనిమిది ప్రకారములు, క్రియతే=చేయఁబడుచున్నవి. (ఏతత్త్రయం=ఈమూఁడింటి సముదాయము) పుణ్యసంభారసంధాయి = పుణ్యసమూహమును సమకూర్చునదియును, సదా=ఎల్లప్పుడును (నిరంతరమును), పాపౌఘభిదురం=పాపరాశికి వజ్రాయుధమువంటిదియును(సైు, అస్తి=యున్నది). సమ్యక్ శిక్షావతామ్=సాంప్రదాయశిక్ష, అనఁగా, గురుపరంపరోపదేశము గలవారలకు, ఏవం=ఈవిధముగ ప్రతిదినమును ఎనిమిదిజాములకు ఎనిమిదిప్రకారములుగఁ జెప్పఁబడినట్లు, ప్రథమసాధనమ్=పూర్వసాధనమును, స్వల్పం=కొంచెము కొంచెముగనే, (స్యాత్=ఉండవలెను.)

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను ముద్రాత్రయమును ప్రతిదినమందును, ప్రతియామమునందును, దినమునకు ఎనిమిదిప్రకారములుగ చేయఁబడుచున్నది. ఈ ముద్రాత్రయము, పుణ్యసమూహమును సమకూర్చునదియును, పాపరాశిని ఖండించుటయందు వజ్రాయుధమువంటిదియును నైయున్నది. అనఁగా ఈ ముద్రాత్రయ మెప్పుడు సేవింపఁబడుచున్నదో, అప్పుడే అయ్యది పుణ్యవృద్ధిని, పాపక్షయమును చేయునదిగ యగుచున్నది. సాంప్రదాయశిక్ష (గురుపరంపరోపదేశము) గలవారు, ప్రతిదినమును ప్రతియామమును దినమునకు ఎనిమిది ప్రకారములు పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయవలయును.

ఖేచరీస్వరూపము.

భూమిక. ఖేచరీముద్రయొక్క స్వరూపమును ముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా,

భ్రువో రంతర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ. 33

టీక. జిహ్వా=నాలుక, కపాలకుహరే=కపాలకుహరమందు, అనఁగా, కపాలమధ్యమందుండు ఛిద్రమందు, విపరీతగా=విపరీతరీతిగ, అనఁగా, వెనుకకు అగ్రము ముఖముగలదిగ, ప్రవిష్టా=ప్రవేశించునదియై, (స్యాత్=ఉండవలెను.) దృష్టిః=దృష్టి (లక్ష్యము), భ్రువోరంతర్గతా=భ్రూమధ్యమును బొందునదియై, (స్యాత్ = ఉండవలెను. సా=అది) ఖేచరీముద్రా = ఖేచరియనుముద్ర, (భవతి=అగును.)

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు విపరీతరీతిగ ప్రవేశించునదియై యుండవలెను. దృష్టి, లక్ష్యము, భ్రూమధ్యమును బొందునదియై యుండవలెను. అట్లు సలుపునది ఖేచరీముద్ర యనఁబడును. అనఁగా, కపాలకుహరజిహ్వాప్రవేశమూలక భ్రూమధ్యవీక్షణము ఖేచరి యనఁబడును.

వి శే. కపాలకుహరమందు నాలుకను బ్రవేశపెట్టి, తన్మూలముగ భ్రూమధ్యమందు లక్ష్యముంచునది ఖేచరి యనఁబడుచున్నది.

ఖేచరీలక్షణము.

భూమిక. ఖేచరీముద్రాలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. ఛేదనచాలనదోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయేత్తావత్,
సా యావద్ భ్రూమధ్యం స్పృశతి తదా ఖేచరీ సిద్ధిః. 34

టీక. కలాం=నాలుకను, ఛేదనచాలనదోహైః=ఛేదనము, చాలనము, దోహనము లను క్రియలచేత, యావత్=ఎంతవఱకు, సా=అది (ఆ నాలుక), భ్రూమధ్యం=భ్రూమధ్యమును, స్పృశతి=తాఁకుచున్నదో, (తావత్=అంతవఱకు) క్రమేణ=క్రమముగా, వర్ధయేత్=వృద్ధిచేయవలెను. తదా=అప్పుడు, ఖేచరీ=ఖేచరీముద్ర, సిద్ధిః=సిద్ధి, (స్యాత్=అగును.)

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహనములను క్రియలచేత, ఆ నాలుక భ్రూమధ్యమును ఎంతవఱకు తాఁకుచున్నదో అంతవఱకు, అనఁగా, భ్రూమధ్యమును తాఁకునంతవఱకు క్రమముగా వృద్ధిచేయవలెను. (ఎప్పుడు నాలుక భ్రూమధ్యమును తాఁకునో) అప్పుడు ఖేచరీముద్ర సిద్ధియగును.

వి శే. ఛేదనక్రమము, ముందు విపులముగఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

చాలనము.—రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠ తర్జనులచేత నాలుకను బట్టుకొని, సవ్యాపసవ్యముగ పరివర్తన మొనర్చునట్టిక్రియ. అనఁగా, ఎడమప్రక్కనుండి కుడిప్రక్కకు అప్రదక్షిణముగా త్రిప్పునట్టిక్రియ.

దోహనము.—నాలుకను పైకిచాచి, రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠతర్జనులచేత, దోహనమొనర్చు క్రియ. అనఁగా, ఆవు మొదలగువాని పొదుగునుండి పాలను పిదుకువిధమున నాలుకను పిదుకునట్టిక్రియ.

ఛేదనసాధనము.

భూమిక. జిహ్వాఛేదనసాధనమును మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. స్నుహీపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్,
సమాదాయ తత స్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్. 35

టీక. స్నుహీపత్రనిభం=జెముడు ఆకువంటి, సుతీక్ష్ణం=మిక్కిలి వాఁడిగల, స్నిగ్ధం=నునుపుగల, నిర్మలమ్=స్వచ్ఛమగు, శస్త్రం=కత్తిని, సమాదాయ = తీసుకొని, తతః=అటుపిమ్మట, తేన=ఆకత్తిచేత, (రసనామూలశిరం = నాలుకయొక్క మూలమందు, అడుగుభాగమున ఉన్ననరమును.) రోమమాత్రం = వెండ్రుకవాసి, సముచ్ఛినేత్ = ఛేదింపవలయును (కోయవలెను).

తా. జెముడు ఆకునకు సమానమైన మిక్కిలి వాఁడిగల, నునుపైన స్వచ్ఛమగుకత్తిని తీసికొని, పిమ్మట ఆకత్తిచేత, నాలుకయొక్క మూలమందు, అడుగు భాగమున ఉండునరమును ఒకవెండ్రుకవాసి ఛేదింపవలయును.

శ్లో. తత స్సైంధవపథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్,
పున స్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్. 36

టీక. తతః = అట్లు ఛేదించినతరువాత, (ఛిన్నంశిరాప్రదేశమ్ = ఛేదింపఁబడిన నాలుకయొక్క అడుగుభాగమందు,) చూర్ణితాభ్యాం = చూర్ణముచేయఁబడిన, సైంధవపథ్యాభ్యాం = సైంధవలవణము కరక్కాయలతోఁ, ప్రఘర్షయేత్ = రాయవలెను. అనఁగా, మర్దించవలెను. (సప్తదినపర్యంతం ఛేదనం సైంధవపథ్యాభ్యాం ఘర్షణంచ సాయంప్రాతర్విధేయమ్ = ఏడుదినములవఱకు ఉదయమును సాయంకాలమును సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో ఛేదించిన స్థలమునందు చక్కఁగ మర్దింపవలయును.) పునః = మఱల, సప్తదినేప్రాప్తే = ఏడుదినములు కాఁగానే, రోమమాత్రం = వెండ్రుకవాసి, సముచ్ఛినేత్ = ఛేదింపవలయును.

తా. అట్లు ఛేదించిన తరువాత, ఛేదింపఁబడిన నాలుకయొక్క అడుగు భాగమందు, సైంధవలవణమును, కరక్కాయబెరడును చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ప్రతిదినమును ప్రాతఃసాయంకాలములయందు యేడుదినములవఱకు చక్కఁగ రుద్దవలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి యధికముగ ఛేదింపవలయును.

విశే. లవణము హఠయోగాభ్యాసకులకు నిషిద్ధము అగుటవలన, కరక్కాయలతోలును, చంద్రచెక్కగాని కవిరి(కాఁచు)గాని చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ఛేదనస్థలమును రుద్దవలయును.ఇందు లవణమును చెప్పుటకు కారణము,హఠయోగాభ్యాసమునకు ముందు, ఖేచరీసిద్ధి నభిలషించి యభ్యసించెడివారలకొఱకని ఎఱుఁగవలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మున్ను ఛేదించిన దానికంటె యధికముగ మఱియొకవెండ్రుకవాసి ఛేదింపవలయును.

శ్లో. ఏవంక్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్,
షణ్మాసా ద్రసనామూలశిరాబంధః ప్రణశ్యతి. 37

టీక. ఏవం క్రమేణ=ఈవిధముగ, అనఁగా, వెండ్రుకవాసి ఛేదించి, ఆఛేదమును యేడుదినములవఱకు ప్రతిదినము ప్రాతఃసాయంకాలములయందు సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో చక్కఁగ రుద్దుచు, ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి అధికముగ ఛేదింపవలయునని చెప్పినవిధముగ, షణ్మాసం = ఆఱునెలలవఱకు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, యుక్తః=క్రమము చొప్పున, సమాచరేత్=చక్కఁగ ఆచరింపవలెను. షణ్మాసాత్ (అనంతరమ్) = ఆఱునెలలకు పిమ్మట, రసనామూలశిరాబంధః=నాలుకయొక్క అడుగుభాగమునసుండు నరముయొక్క బంధము (కట్టు), ప్రణశ్యతి = నశించిపోవును.

తా. ఈప్రకారముగ ఆఱునెలలవఱకు ప్రతిదినమును విధ్యుక్తముగచక్కఁగ ఆచరింపవలెను. ఆఱుమాసములు ఆచరించినపిమ్మట జిహ్వామూలమునసుండు నాడీబంధము, అనఁగా, నాలుకయొక్క కపాలకుహరప్రదేశమునకు ప్రతిబంధకముగ నిలిచియుండు నరముయొక్కకట్టు నశించును. అనఁగా వీడును.

ఛేదనానంతరకృత్యము.

భూమిక. ఛేదనాదులవలన నాలుక యభివృద్ధిఁ జెందినపిమ్మట చేయవలయు కృత్యమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖీం కృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్,
సా భవేత్ ఖేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం తదుచ్యతే. 38

టీక. కలాం=నాలుకను, పరాఙ్ముఖీం కృత్వా = వెనుకముఖముగాచేసి (త్రిప్పి), త్రిపథే=మూఁడునాడులు కలియుమార్గము త్రిపథ యను కపాలకుహరమందు, పరియోజయేత్ = చక్కఁగా చేర్చవలెను. సా=అది, ఖేచరీముద్రా=ఖేచరియనుముద్ర, భవేత్=అగును. తత్=అది,వ్యోమచక్రం=వ్యోమచక్రము (అని), ఉచ్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. నాలుకను పరాఙ్ముఖమొనర్చి, అనఁగా, లోనికిమరల్చి, త్రిపథ (ఇడా పింగళా సుషుమ్నలను మూఁడునాడులయొక్క మార్గములు కలియు స్థానము) యనఁబడు కపాలకుహరమందు చక్కఁగాఁ జేర్పవలయును. అది, అనఁగా, నాలుకను త్రిపథయందు జొనుపుటయనునది, ఖేచరీముద్రయగును. అది వ్యోమచక్రమని చెప్పఁబడుచున్నది.

ఖేచరీగుణము.

భూమిక. ఖేచరియొక్క గుణమును తొమ్మిది శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రసనా మూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్ధమపి తిష్ఠతి,
విషై ర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యు జరాదిభిః. 39

టీక. రసనాం = నాలుకను, ఊర్ధ్వగాంకృత్వా = తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహరమందు మీఁదికిపోవునట్లుగ చేసి, క్షణార్ధమపి = అర్ధక్షణమైనను, (యః=ఎవఁడు) తిష్ఠతి = నిలుపునో, (స) యోగీ=ఆయోగి, విషైః=విషములచేతను, వ్యాధి=రోగములచేతను, మృత్యు = మరణముచేతను, జరాదిభిః = ముదిమి మొదలగువానిచేతను, విముచ్యతే = విడువఁబడుచున్నాఁడు.

తా. నాలుకను, తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహరమందు మీఁదికి పోవునట్లుగజేసి అర్ధక్షణమైనను, ఎవఁడు నిలుపునో, ఆయోగి విషములచేతను, వ్యాధులచేతను, మరణముచేతను, ముదిమి మొదలగువానిచేతను విడువఁబడుచున్నాఁడు.

- విశే. అర్ధక్షణమనఁగా అర్ధముహూర్తము. (ఒకగడియ లేక యిరువదినాలుగు నిముషములు) క్షణమనుశబ్దము ముహూర్తమునకును వర్తించును.

శ్లో. నరోగో మరణం తంద్రా ననిద్రా నక్షుధా తృషా,
నచ మూర్ఛా భవేత్తస్య యోముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. 40

టీక. యః=ఎవఁడు, ఖేచరీముద్రాం = ఖేచరీముద్రను, వేత్తి = తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, తస్య=వానికి, రోగోన=రోగములేదు. మరణం తంద్రాన = మరణమును మందమునులేదు. ననిద్రా = నిద్రయును లేదు. నక్షుధాతృషా=ఆకలియుఁను దప్పియును లేదు. మూర్ఛాచ=మూర్ఛకూడ, నభవేత్ =కలుగదు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వానికి రోగములేదు. మరణమును మందమునులేదు. నిద్రలేదు. ఆఁకలియును దప్పియునులేదు. మూర్ఛకూడ గలుగదు. అనఁగా తమోగుణరూపాత్మకములగు తంద్ర నిద్ర క్షుధ తృష మొదలగు చిత్తవృత్తులకు లోనుగాఁడు. తమోగుణరూపావస్థకు (మూర్ఛ మొదలగువానికి) పాల్పడఁడు.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే నచ కర్మణా,
బాధ్యతే న స కాలేన యోముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. 41

టీక. యః=ఎవఁడు, ఖేచరీముద్రాం = ఖేచరియనుముద్రను, వేత్తి=తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, సః=వాఁడు, రోగేణ=రోగముచేత, నపీడ్యతే = పీడింపఁబడఁడు. కర్మణాచ= కర్మచేతను, నలిప్యతే =లిప్తుఁడుకాఁడు. సః=వాఁడు, కాలేన=కాలునిచేతను, నబాధ్యతే = బాధింపఁబడఁడు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు జ్వరాది రోగములచేత పీడితుఁడుకాఁడు. కర్మచేతను లిప్తుఁడుకాఁడు. కాలునిచేతను బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. చిత్తం చరతి ఖే యస్మా జ్జిహ్వాచరతి ఖే గతా,
తేనైషా ఖేచరీనామ ముద్రా సిద్ధై ర్నిరూపితా. 42

టీక. యస్మాత్ =దేనిచేత, చిత్తం=చిత్తము, ఖే = భ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమందు, చరతి =చరించుచున్నదో, జిహ్వా=నాలుకయుఁ, ఖే=ఆభ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమునందే, గతా=పొందినదిగ, చరతి = చరించుచున్నదో, తేన=ఆకారణముచేత, ఏషా = ఇది, ఖేచరీనామముద్రా = ఖేచరి యను పేరుగలిగినముద్ర, ఇతి = అని, సిద్ధైః=సిద్ధులచేత, నిరూపితా = నిరూపింపఁబడినది.

తా. దేనిచేత చిత్తము భ్రూమధ్యరూపమైన ఆకాశమందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆభ్రూమధ్యాకాశమందే పొందినదై చరించుచున్నదో ఆకారణముచేత, ఇది ఖేచరి యనుపేరుగల ముద్ర యని కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపితమై ప్రసిద్ధిఁ జెందుచున్నది.

విశే. పై మూఁడుశ్లోకములలో చెప్పఁబడిన వ్యాధిమొదలగునవి పునరుక్తములైనవి కాని, ఆశ్లోకములు సంగృహీతములైనవి. అనఁగా, అన్యవిరచితములై యిందు జేర్పఁబడినవి. అందువలన పునరుక్తిదోషములేదు. ఈశ్లోకములు మూలగ్రంథమునందు అదృశ్యములు.

శ్లో. ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబికోర్ధ్వతః,
న తస్య క్షరతే బిందుః కామిన్యాం శ్లేషితస్యచ. 43

టీక. యేన=ఎవనిచేత, ఖేచర్యా = ఖేచరీముద్రచేత, లంబికోర్ధ్వతః = నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు, వివరం=ఛిద్రము, ముద్రితం=ముద్రింపఁబడుచున్నదో, అనఁగా బంధింపఁబడుచున్నదో, తస్య=వానికి, కామిన్యాశ్లేషితస్యచ = కామినీసంగమము చేసినను, బిందుః = బిందువు, నక్షరతే = చలింపదు. అనఁగా స్ఖలనము పతనముకాదు.

తా. ఎవనిచేత ఖేచరీముద్రచేత నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు ఛిద్రము ముద్రింపఁబడుచున్నదో, వానికి యువతీసంగమముచేతనైనను బిందువు స్ఖలనముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదా బిందుః సంప్రాప్తో యోనిమండలమ్,
వ్రజ త్యూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా నిబద్ధో యోనిముద్రయా. 44

టీక. చలితోఽపి=పతనమైనను, యదా=ఎప్పుడు, బిందుః=వీర్యము (శుక్రము), యోనిమండలం = యోనిప్రదేశమును, సంప్రాప్తః = పొందినదగుచున్నదో, (తదఏవ = అప్పుడే) యోనిముద్రయా=యోనికోశమును సంకుచితము చేయునట్టి యోనిముద్రచేత, నిబద్ధః = బంధింపఁ బడినదై, శక్త్యాహృతః = ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ప్రజతి=పోవుచున్నది.

తా. పతనమైనను ఎప్పుడు బిందువు యోనిమండలమును పొందినదగుచున్నదో, అప్పుడే యోనిముద్రచేత బంధింపఁబడినదై, ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి మీఁదికి అనఁగా, సుషుమ్నామార్గముగా బిందువు తనస్థానమునకు పోవుచున్నది.

విశే. యోనిముద్ర యనుటవలన వజ్రోలిముద్ర సూచింపఁబడెను. వజ్రోలివివరము ముందు చెప్పఁబడును.

శ్లో. ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరో భూత్వా సోమపానం కరోతి యః,
మాసార్ధేన న సందేహో మృత్యుంజయతి యోగవిత్. 45

టీక. యః = ఎవఁడు, ఊర్ధ్వజిహ్వః = కపాలకుహరమందు ప్రవేశపెట్టఁబడిన నాలుక గలవాఁడై, స్థిరోభూత్వా = నిశ్చలుఁడై, సోమపానం = కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానము చేయుచున్నాఁడో, సయోగవిత్ = ఆయోగవిదుఁడు, మాసార్ధేన = అర్ధమాసములో, అనఁగా పదునైదుదినములలో, మృత్యుంజయతి = మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. నసందేహః = సందియము లేదు.

తా. ఎవఁడు కపాలకుహరమందు ప్రవేశపెట్టఁబడిన నాలుకగలవాఁడై, సుస్థిరుఁడై, కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానము చేయుచున్నాఁడో, ఆయోగవిదుఁడు పదునైదుదినములలో మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సందియములేదు.

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్యయోగినః,
తక్షకేణాపి దష్టస్య విషం తస్య నసర్పతి. 46

టీక. యస్యయోగినః = ఏయోగియొక్క, శరీరం=శరీరము, నిత్యం = ప్రతిదినమును, సోమకలాపూర్ణం = చంద్రామృతముచేత పూర్ణమగుచున్నదో, తస్య = వానికి, తక్షకేణాపి = సర్పములలో శ్రేష్ఠుఁడైన తక్షకునిచేతకూడ, దష్టస్య = కఱవఁబడినను, విషం = విషము, నసర్పతి = ప్రసరింపఁదు. అనఁగా సర్పములన్నిటిలో తక్షకునకు విష మెక్కుఁడని ప్రసిద్ధము. అట్టివిష మెక్కుఁడుగల తక్షకుఁడు గఱచినను విషము ఖేచరీముద్రాభ్యాసకుని శరీరమందు వ్యాపింపదు.

తా. ఏయోగియొక్కశరీరము ప్రతిదినమును చంద్రామృతముచేత పూర్ణమగుచున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఱవఁబడినను విషము ప్రసరింపదు. అనఁగా, తక్షకునివిషముచేతనైనను వానికి మరణము కలుగదు.

శ్లో. ఇంధనాని యథావహ్నిః తైలవర్తించ దీపకః,
తథా సోమకలాపూర్ణం దేహీ దేహం నముంచతి. 47

టీక. యథా = ఏవిధముగా, వహ్నిః = అగ్ని, ఇంధనాని = కట్టెలను, దీపకః = దీపము, తైలవర్తించ = నూనెతోకూడినవత్తిని, నముంచతి = విడుచుటలేదో, తథా = ఆవిధముగా, దేహీ = జీవుఁడు, సోమకలాపూర్ణందేహం = చంద్రకలతోనిండిన దేహమును, (నముంచతి = విడుచుటలేదు.)

తా. ఏవిధముగా అగ్ని కట్టెలను, దీపము నూనెతోకూడినవత్తిని విడుచుటలేదో, ఆవిధముగానే జీవుఁడు, సోమకలచేత పూర్ణమైనదేహమును విడుచుటలేదు. అనఁగా సోమకలచేతనిండిన దేహము శాశ్వతముగ నిలుచును. మరణములేదని భావము.

గోమాంసభక్షణ అమరవారుణీపానమహిమ.

భూమిక. గోమాంసభక్షణ అమరవారుణిపానములయొక్కమహిమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గోమాంసం భక్షయే న్నిత్యం పిబే దమరవారుణీమ్,
కులీనం త మహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః. 48

టీక. యః = ఎవఁడు, గోమాంసం=గోమాంసమును, నిత్యం = ప్రతిదినమును, భక్షయేత్ = భక్షించునో, అమరవారుణీమ్ = అమరవారుణిని, (నిత్యం = నిత్యమును, ప్రతిదినమును) పిబేత్ = పానముచేయునో, తమ్ = వానిని, కులీనమ్ = కులీనునిగ (సద్వంశసంభూతునిగ), అహం = నేను మన్యే = గణించుచున్నాను. ఇతరే (చ) = తక్కినవారు అనఁగా గోమాంసభక్షణము చేయనివారును, అమరవారుణీపానముచేయనివారును అగువారలు, కులఘాతకాః=కులఘాతకులు, అనఁగా, కులమును జెఱుపువారు.

తా. ఎవఁడు గోమాంసమును ప్రతిదినమును భక్షించునో, అమరవారుణిని ప్రతిదినమును పానముచేయునో, వానిని కులీనునిగ నేను పరిగణించుచున్నాను. తక్కినవారు అనఁగా, గోమాంసభక్షణమును అమరవారుణిపానమును వీడినవారు కులఘాతుకులు; కులమును జెఱుపువారు.

విశే. గోమాంసభక్షణముయొక్కయు, అమరవారుణీపానముయొక్కయు వివరము ముందు చెప్పఁబడుచున్నది. 'అహం' అనుపదము స్వాత్మారామయోగీంద్రులవాక్యము.-కులీనుఁడనఁగా, "కృతార్థా పితరా తేన ధన్యో దేశకులంచ తత్, జాయతే యోగవా న్యత్ర దత్తమక్షయ్యతాం వ్రజేత్. దృష్టః సంభాషితః స్పృష్టః పుం ప్రకృత్యో ర్వివేకవాన్, భవకోటి శతాపాతం పునాతి వృజినం నృణామ్." కులీనుని (యోగవంతుని)వలన వానితల్లిదండ్రులు కృతార్థులగుచున్నారు. వాని దేశమును వానికులమును ధన్యము లగుచున్నవి. యోగవంతుఁడు ఏకులమున జనించునో ఆకులము క్షయములేనిది అగుచున్నది. యోగిచేత చూడఁబడినను, యోగిచేత మాట్లాడింపఁబడినను, యోగిచేత తాఁకఁబడినను, పురుషప్రకృతివివేకముగలవాఁడు, అనేకకోటిజన్మములకు పాలగునట్టి పాపాత్ముఁడుకూడ పవిత్రుఁడగుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్తపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "గృహస్థానాం సహస్రేణ వానప్రస్థ శతేనచ, బ్రహ్మచారి సహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే." వేయిమందిగృహస్థులకంటెను, నూరుమంది వానప్రస్థులకంటెను, వేయిమంది బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసి యొక్కఁడు అధికుఁడగుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మాండపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కో విజానాతి తత్వతః, తద్జ్ఞాని వసతే యత్ర సదేశః పుణ్యభాజనమ్. దర్శనా దర్చనాదస్య త్రిసప్తకులసంయుతాః, అజ్ఞాముక్తిపదంయాంతి కిం పునస్తత్పరాయణాః. అంతర్యోగం బహిర్యోగం యోజానాతి విశేషతః, త్వయా మయాప్యసౌ వంద్యః

శ్శేషై ర్వంద్యస్తు కిం పునః” రాజయోగమాహాత్మ్యమును, యథార్థముగ పూర్ణముగ ఎవ్వఁడెఱుఁగును? రాజయోగజ్ఞాని యెచ్చట నివసించునో, ఆదేశము పుణ్యభాజనము. వానిదర్శనముచేతను, వానిఅర్చనముచేతను, యిరువదియొక్కకులములతోఁకూడ అజ్ఞానులైనను ముక్తిపదులగుదురనఁగా, ఇఁక యోగమును అభ్యసించువారిసంగతి చెప్పవలయునా? అంతర్యోగమును, బహిర్యోగమును ఎవఁడు తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు నాచేతను నీచేతనుకూడ నమస్కరింపఁబడుటకు యోగ్యుఁడైయుండఁగా, పరులచేత పూజింపఁదగినవాఁడని చెప్పవలయునా? అని రాజయోగమునందు వామదేవునకు శివుఁడు చెప్పియున్నాఁడు. “ఏకకాలం ద్వికాలం వా త్రికాలం నిత్యమేవ వా, ఏయుఞ్జతే మహాయోగం విజ్ఞేయాస్తే మహేశ్వరాః.” ప్రతినిత్యమును ఒకకాలమందుకాని, రెండుకాలములయందుకాని, మూఁడుకాలములయందుకాని మహాయోగమును ఎవరు అభ్యసించుచుందురో వారు మహేశ్వరులనియే తెలియఁదగినది. అని కూర్మపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. ఈవచనములవలన సర్వోత్తమమైన యోగమును అభ్యసింపనివారు సత్కులసంభూతులైయున్నను కులఘాతుకులనఁబడుదురు.

గోమాంసశబ్దార్థము.

భూమిక. గోమాంసశబ్దమునకు అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గోశబ్దే నోదితా జిహ్వా తత్ప్రవేశో హి తాలుని,
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్. 49

టీక. గోశబ్దేన=గోశబ్దముచేత, జిహ్వా=నాలుక, ఉదితా=చెప్పఁబడినది. తాలుని=తాలుసమీపమునందలి ఊర్ధ్వవివరము (కపాలకుహరము) నందు, తత్ప్రవేశోహి=దాని (నాలుక) యొక్క ప్రవేశమే, గోమాంసభక్షణమ్=గోమాంసభక్షణము, తత్ తు=అది, మహాపాతకనాశనమ్=మహాపాపములను బోఁగొట్టునది.

తా. గోశబ్దముచేత నాలుక చెప్పఁబడినది. తాలుమూలమందలి వివరమునందు నాలుకయొక్క ప్రవేశమే గోమాంసభక్షణము. అట్టి గోమాంసభక్షణము మహాపాతకనాశనము.

అమరవారుణిశబ్దార్థము.

భూమిక. అమరవారుణిశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జిహ్వాప్రవేశసంభూతవహ్నినోత్పాదితః ఖలు,
చంద్రాత్స్రవతి యస్సారః స స్యా దమరవారుణీ. 50

టీక. జిహ్వా=నాలుకయొక్క, (తాలుమూలే=తాలుమూలమునందు,) ప్రవేశ=ప్రవేశముచేత, సంభూత=పుట్టినటువంటి, వహ్నినా=అగ్నిచేత, ఉత్పాదితః=పుట్టింపఁబడునట్టిదై, చంద్రాత్=చంద్రునినుండి, యఃసారః=ఏసారము, స్రవతి=స్రవించుచున్నదో, సః=ఆసారము, అమరవారుణీఖలు=అమరవారుణియే, స్యాత్=అగును.

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు ప్రవేశించుటవలన పుట్టినటువంటి అగ్ని (ఉష్ణము)చేత పుట్టింపఁబడునట్టిదై భ్రూస్థానమునకు సమీపమునునుండు చంద్రునినుండి యేసారము స్రవించుచున్నదో, ఆసారము అమరవారుణియేయగును. అనఁగా, భ్రూమధ్యమునకు వామభాగమందుండు చంద్ర (ఇడా) నాడినుండి స్రవించుసారము అమరవారుణి యగుచున్నది.

విశే. అమరవారుణి యన శివజలము, సుర, మద్యము, కల్లు అని చెప్పుదురు.

అమరవారుణిమహిమ.

భూమిక. అమరవారుణియొక్క మహిమను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. చుంబంతీ యది లంబికాగ్ర మనిశం జిహ్వా రసస్పందినీ
సక్షారా కటుకామ్లదుగ్ధసదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా,
వ్యాధీనాం హరణం జరాంతకరణం శస్త్రాగమోదీరణం
తస్య స్యా దమరత్వ మష్టగుణితం సిద్ధాంగనాకర్షణమ్. 51

టీక. లంబికాగ్రమ్ = నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు తాలుమూలమును, అనిశం = ఎల్లప్పుడును, నిరంతరమును, చుంబంతీ=స్పృశించునదై, రసస్పందినీ=చంద్రామృతముయొక్క రసము స్రవముగలదైన, జిహ్వా=నాలుక, సక్షారా=ఉప్పుతో కూడినదియును, కటుక=చేఁదు, ఆమ్ల=పులుసు, దుగ్ధ=పాలు (అనువానితో), సదృశీ = సమానమైనదియును, తథా=మఱియును, మధ్వాజ్యతుల్యా=తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగు రసముగలది, యదిస్యాత్ = అయినయెడల, తస్య=వానికి, వ్యాధీనాం హరణం = రోగములను హరించుటయును, జరాంతకరణం = ముదిమిని నశింపఁజేయుటయును, శస్త్రాగమోదీరణం = తనమీఁదికి వచ్చుశస్త్రములను నిరాకరించుటయును, అష్టగుణితం అమరత్వం=అణిమాది అష్టైశ్వర్యములతోఁగూడిన అమరత్వము (దేవత్వము- మృత్యువులేమి)ను, సిద్ధాంగనాకర్షణం=సిద్ధాంగనలను ఆకర్షించునట్టి శక్తియును, స్యాత్=కలుగును.

తా. నాలుకయొక్క పైభాగమందుండు తాలుమూలమును నిరంతరమును స్పృశించునదై, చంద్రామృతముయొక్క స్రవముగలదైన, నాలుక(గలవాఁడు) ఉప్పు, చేఁదు, పులుసు, పాలు అనువానితో సమానమైనదియును, మఱియును, తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగురసముగలది అనఁగా, రుచులుగలది అయినయెడల, వానికి రోగమును హరింపఁజేయుటయును, ముదిమిని నశింపఁజేయుటయును, తనమీఁదికి వచ్చు శస్త్రములను నిరాకరించుటయును, సిద్ధాంగనలను ఆకర్షించునట్టిశక్తియును కలుగును.

శ్లో. మూర్ధ్నః షోడశపత్రపద్మగలితం ప్రాణాదవాప్తం హఠా
దూర్ధ్వాస్యో రసనాం నియమ్య వివరే శక్తిం పరాం చింతయన్,

ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం ధారామయం యఃపిబే
న్నిర్వ్యాధిః సమృణాలకోమలవపు ర్యోగీ చిరంజీవతి. 52

టీక. రసనాం=నాలుకను, వివరేనియమ్య=కపాలకుహరమందు ప్రవేశింపఁజేసి, ఊర్ధ్వాస్యః=మీఁదికి ముఖమొనర్చినవాఁడై (ఇందువలన విపరీతకరణి సూచితము), పరాంశక్తిం చింతయన్=అన్నిటికంటె నుత్కృష్టమైన కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు, హఠాత్ ప్రాణాదవాప్తం = హఠాభ్యాసయుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును, మూర్ధ్నః=శిరస్సునందుండి, షోడశపత్రపద్మగళితం=కంఠమందలి పదునాఱు రేకులుగల పద్మమునందు బడునటువంటిదియును, ధారామయం = ధారతో గూడినటువంటిదియును, విమలం = స్వచ్ఛమైనదియును (అగు), ఉత్కల్లోలకలాజలం=అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూపమగు జలమును, యః = ఎవఁడు, పిబేత్ =త్రాగుచుండునో, సయోగీ=ఆయోగి, నిర్వ్యాధిః=వ్యాధిలేనివాఁడును, మృణాలకోమలవపుః=తామరకాఁడవలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై, చిరంజీవతి=చిరకాలము జీవించును.

తా. నాలుకను కపాలకుహరమందు జొనిపి, పైకి ముఖమొనర్చి యుత్కృష్టమైన కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు హఠాభ్యాసయుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును,మస్తకమునందుండి కంఠమందలి పదునాఱురేకులుగల పద్మమునందు బడునటువంటిదియునునగు అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూపమగు జలమును ఎవఁడు త్రాగుచుండునో ఆయోగి వ్యాధిలేనివాఁడును, తామరకాఁడవలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై చిరకాలము జీవించును.

శ్లో. యత్ప్రాలేయం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాంతరస్థం
తస్మింస్తత్త్వం ప్రవదతి సుధీ స్తన్ముఖం నిమ్నగానామ్,
చంద్రాత్సారః స్రవతి వపుష స్తేన మృత్యు ర్నరాణాం
తద్బధ్నీయా త్సుకరణ మథో నాఽన్యథా కాయసిద్ధిః. 53

టీక. మేరు మూర్ధాంతరస్థం = సుషుమ్నయగు మేరువుయొక్క మీఁదుభాగమందలి మధ్యప్రదేశమునందు, ప్రాలేయం=చంద్రామృతము, ప్రహితసుషిరం = స్రవించు ద్వారము, యత్ = ఏదియో, సుధీః = బుద్ధిమంతుఁడు, అనఁగా, రజస్తమోగుణములచేత జయింపఁబడని సత్వగుణసంపన్నుఁడు, తస్మిన్=దానియందు, తత్వమ్=సత్యమగు ఆత్మ (బ్రహ్మ) తత్వమునుగ, ప్రవదతి = చెప్పుచున్నాఁడు. తత్ =అది, నిమ్నగానాం=గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాది శబ్దవాచ్యములైన ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారి మొదలగునాడులయొక్క, ముఖమ్=ముఖము - అనఁగా ద్వారము. చంద్రాత్=చంద్రస్థానమునందుండి, వపుషః=శరీరమునకు, సారమ్=సారము, స్రవతి=స్రవించుచున్నది. తేన=అందువలన, అట్లుస్రవించుటవలన, నరాణాం=మనుజులకు, మృత్యుః=మరణము, (సంభవతి=కలుగుచున్నది.) అతః=అందువలన, తత్ సుకరణం=పూర్వోక్తమైన ఆయుక్తసాధనమగు ఖేచరీముద్రాకరణమును, బధ్నీయాత్ = బంధింపవలెను. (లేనియెడల) అన్యథా = మఱియొకవిధముగ, కాయసిద్ధిః = రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రసంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి, న(స్యాత్)=కలుగదు.

తా. మేరువుయొక్క మీఁదుభాగమందలి మధ్యప్రదేశమందుండు చంద్రామృతము స్రవించు ద్వారమేదియో దానిని బుద్ధిమంతులు సత్యమగు ఆత్మతత్వమునుగ చెప్పుచున్నారు. అది, ఆద్వారము గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాదిశబ్దవాచ్యములైన ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారీ మొదలగునాడులయొక్క ద్వారము ఆద్వారముగుండ చంద్రస్థానమునందుండి శరీరమునకు సారము స్రవించుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది. అందుచేత పూర్వోక్తమైన ఆయుక్తసాధనమగు ఖేచరీముద్రాకరణముచేత నాద్వారమును బంధింపవలెను. లేనియెడల మఱియొకవిధముగ రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రసంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి కలుగదు.

విశే. మేరువువలె సర్వోన్నతమైయుండు సుషుమ్నయొక్క మస్తకమునందలి మధ్యభాగమునందు అనఁగా కపాలకుహరమునందు ప్రాలేయము ఉపస్థితమైయున్నది. ఆకుహరమును, ఆప్రాలేయమును, బుద్ధిమంతులు అనఁగా, సత్వగుణసంపన్నులు ఆత్మ(పరమాత్మ)తత్వమని చెప్పుచున్నారు. "తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః" దాని (ఆసుషుమ్న) యొక్క శిఖామధ్యమందు పరమాత్మవ్యవస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము. పరమాత్మవిభు (వ్యాపకు)ఁడైయున్నాఁడు. అట్టి సర్వవ్యాపకుఁడగు పరమాత్మ ఖేచరీముద్రవలన నావివరమందు ప్రకటుఁడగును. ఆవివరమందే, ఇడాపింగళాసుషుమ్నాగాంధారి మొదలగు నాడులయొక్క ద్వారముకూడ యున్నది. అందుండి, చంద్రమండల సారము (పరమాత్మ) శరీరమునకు స్రవించుచున్నది. అనఁగా వ్యాప్తమగుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది. కాఁబట్టి చంద్రకలాసారము (పరమాత్మ) శరీరమునకు స్రవింపకుండ (వ్యాప్తముకాకుండ) కుహరద్వారమును ఖేచరీముద్రవలన బంధించినయెడల మరణము కలుగదు.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం పంచస్రోతః సమన్వితమ్,
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ శూన్యే నిరంజనే. 54

టీక. జ్ఞానజనకం = జ్ఞానమును కలుగఁ జేయునదియును, ఆత్మయొక్క సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయునదియును, పంచస్రోతః సమన్వితమ్=అయిదుప్రవాహములతో కూడినదియును, అనఁగా ఇడాపింగళాది అయిదునాడులతో కూడినదియును (అగు), సుషిరం=వివరము, (యద్ అస్తి = యేదికలదో) తస్మిన్=ఆ, నిరంజనే=అంజనములేని (అవిద్యయును, అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహాదులును లేని), శూన్యే=శూన్యము (ఆకాశము) నందు, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరియనుముద్ర, తిష్ఠతే = స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

తా. జ్ఞానము (ఆత్మసాక్షాత్కారము)ను కలుగఁ జేయునదియును, ఇడాపింగళా మొదలగు అయిదుప్రవాహములతో కూడినదియును అగు వివరము (ద్వారము) యేదికలదో, ఆ అవిద్యయును అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహాదులను, అంజనములేని శూన్యాకాశమునందు ఖేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయంబీజం ఏకా ముద్రాచ ఖేచరీ,
ఏకోదేవో నిరాలంబ ఏకావస్థా మనోన్మనీ. 55

టీక. సృష్టిమయం = సృష్టిస్వరూపమైన, బీజం = ప్రణవము (ఓమ్) అనుబీజము, ఏకం = ఒక్కటియే, (ముఖ్యమ్ = ముఖ్యము). ఖేచరీముద్రాచ = ఖేచరీముద్రయే, ఏకా = ముఖ్యమైనది. నిరాలంబః దేవః=నిరాలంబమైన దైవము, ఏకః=ఒక్కటే ముఖ్యము. మనోన్మనీఅవస్థా = మనోన్మనీ అవస్థ, ఏకా=ఒక్కటే ముఖ్యము.

తా. బీజములయందు సృష్టిస్వరూపమైన ప్రణవము (ఓమ్) అను బీజము ముఖ్యము (ప్రధానము).ముద్రలయందు ఖేచరీముద్రముఖ్యము. దైవములయందు నిరాలంబదైవము ముఖ్యము. అవస్థలయందు మనోన్మని అవస్థముఖ్యము.

విశే. "ఓమిత్యేకాక్షర మిదంసర్వం" ఓమ్ అనెడు ఈఅక్షరము ఈసర్వము (ప్రపంచము)ను ఐయున్నది. అని మాండూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజమునకు బ్రహ్మస్వరూపము చెప్పఁబడి యుండుటవలన, నిరాలంబదైవము ముఖ్యమని చెప్పఁబడెను. బీజము మొదలగువానియందు ప్రణవము మొదలగునవి ముఖ్యములని చెప్పఁబడినవిధమున ముద్రలలో ఖేచరీముద్ర ముఖ్యమని చెప్పఁబడెను.

ఉడ్యానశబ్దార్థము.

భూమిక. ఉడ్యానబంధమును గూర్చి చెప్పుటకు ఉద్యమించి ముందు ఉడ్యానశబ్దార్థమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణ స్తూడ్డీయతే యతః,
తస్మా దుడ్డీయనాఖ్యోఽయం యోగిభి స్సముదాహృతః. 56

టీక. యతః = ఏకారణమువలన, యేన=ఏబంధముచేత, బద్ధః = నిరోధింపఁబడినదై, ప్రాణః = ప్రాణము, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నానాడియందు, ఉడ్డీయతే=పక్షివలె ఎగురునో, తస్మాత్ = ఆకారణమువలన, అయం=అది, యోగిభిః = యోగులచేత, ఉడ్డీయనాఖ్యం = ఉడ్యానబంధమను పేరుతో, సముదాహృతః = చెప్పఁబడినది.

తా. ఏకారణముచేత, ఏబంధముచేత బంధింపఁబడినదై ప్రాణము సుషుమ్నయందు యెగురుచున్నదో, ఆకారణమువలన ఆబంధము మత్స్యేంద్రాది యోగీంద్రులచేత ఉడ్యానబంధము అనిచెప్పఁబడెను. అనఁగా, ఏబంధముచేత ప్రాణము సుషుమ్నలోనికి యెగురుచున్నదో ఆబంధము ఉడ్డీయానబంధ మనఁబడుచున్నది.

విశే. ఉడ్డీయనము అనఁగా ఎగురుట. ఈబంధమువలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురును. అనఁగా సంచరించును. అందువలన ఈబంధము ఉడ్యానబంధమని చెప్పఁబడినది.

శ్లో. ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః,
ఉడ్డీయానం తదేవ స్యా త్తత్ర బంధోఽభిధీయతే. 57

టీక. యస్మాత్ = ఏబంధమువలన, మహాఖగః = మహాపక్షినిబోలినప్రాణము, అవిశ్రాంతం= విశ్రాంతిలేనట్టుగా, ఉడ్డీనంకురుతే = సుషుమ్నాకాశమందు ఎగురుటను చేయుచున్నదో, తదేవ = ఆబంధమే, ఉడ్డీయానంస్యాత్ = ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది. తత్ర = ఆవిషయమునందు, బంధః = బంధక్రమము, (ఇత్థం = ఈవిధముగా, మయా=నాచేత,) అభిధీయతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఏబంధమువలన మహాపక్షిఁబోలిన ప్రాణము విశ్రాంతిలేనట్టుగా సుషుమ్నాకాశమునందు ఎగురుచున్నదో, ఆబంధమే ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది. ఆవిషయమునందు బంధవిధానము నాచే ఈవిధముగ చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. శరీరాకాశమందు నిరంతరమును సంచారమును గలిగియుండుటవలన ప్రాణము మహాఖగమని చెప్పఁబడెను.

ఉడ్యానబంధము.

భూమిక. ఉడ్యానబంధలక్షణమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. ఉదరే పశ్చిమం తానం నాభే రూర్ధ్వంచ కారయేత్,
ఉడ్డీయానా హ్యసౌ బంధో మృత్యుమాతంగకేసరీ. 58

టీక. ఉదరే = ఉదరమునందు, నాభేరూర్ధ్వంచ = నాభియొక్కమీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమునుకూడ, పశ్చిమం=వెనుకకు వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా, తానం=లాగుటను, కారయేత్ = చేయవలెను. అసౌబంధః = ఈబంధము అనఁగా ఉదరమును నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా వెనుకకులాగునట్టిబంధము. ఉడ్డీయానాహి = ఉడ్డీయానబంధము, (స్యాత్ = అగును. తత్ = అది) మృత్యుమాతంగకేసరీ=మృత్యువను ఏనుఁగునకు సింహము వంటిది.

తా. ఉదరమునందు నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లు వెనుకకు లాగవలయును. నాభియొక్క మీఁదుక్రిందుభాగములను వెనుకకు లాగునట్టి ఈబంధము ఉడ్డీయానబంధము అగును. అది మృత్యురూపమగు గజమునకు సింహమువంటిది. అనఁగా మృత్యువును నాశనము చేయునది.

విశే. 'చ' కారమువలన క్రిందుభాగముకూడ గ్రైకొనవలయునని సూచితము.

శ్లో. ఉడ్డీయానంతు సహజం గురుణా కథితం సదా,
అభ్యసే త్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే. 59

టీక. గురుణా = హితోపదేశకులగు గురువుచేత, సదా = ఎల్లప్పుడును, సహజం = సహజముగా, కథితం = చెప్పఁబడిన, ఉడ్డీయానంతు = ఉడ్డీయానబంధమును, యః = ఎవఁడు, సతతం= నిరంతరమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, (సః = వాఁడు) వృద్ధోఽపి = ముసలివాఁడైనను, తరుణాయతే = యౌవనుఁడు అగును.

తా. హితోపదేశకులగు గురువుచేత సహజముగా చెప్పఁబడిన ఉడ్డీయాన బంధమును ఎవఁడు నిరంతరమును అభ్యసించునో, వాఁడు ముసలివాఁడైనను, వయసువాఁడగును. అనఁగా, వయసువానివలె ఆచరణమును గలవాఁడగును.

—● ఉడ్యానబంధప్రభావము ●—

భూమిక. ఉడ్యానబంధముయొక్క క్రమమును మహిమను రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి తానం కుర్యా త్ప్రయత్నతః,
షణ్మాస మభ్యసే న్మృత్యుం జయత్యేవ న సంశయః. 60

టీక. ప్రయత్నతః = ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి=నాభియొక్క మీఁదు భాగమును క్రిందుభాగమును, (పశ్చిమమ్) తానంకుర్యాత్ = (వెనుకకు) లాగవలయును. (యః= ఎవఁడు) షణ్మాసం = ఆఱుమాసములు, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, (సః = వాఁడు) మృత్యుంజయత్యేవ = మృత్యువును నిశ్చయముగా జయించును. నసంశయః = సంశయములేదు.

తా. ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁపునకు తాఁకునట్లుగా వెనుకకు లాగవలయును. ఉదరమును వెనుకకు లాగుటయను ఉడ్డీయానబంధమును,ఆఱుమాసములు ఎవఁడు అభ్యసించునో, వాఁడు నిశ్చయముగ మృత్యువును జయించును. సంశయములేదు.

శ్లో. సర్వేషా మేవ బంధానా ముత్తమో హ్యుడ్డియానకః,
ఉడ్డీయానే దృఢే బంధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్. 61

టీక. ఉడ్డీయానకః = ఉడ్డీయానబంధము, సర్వేషామ్ ఏవబంధానామ్ = అన్నిబంధములలోను, ఉత్తమః = శ్రేష్ఠమైనది. హి = ఎందుచేతననఁగా, ఉడ్డీయానేబంధే = ఉడ్డీయానబంధము, దృఢే (సతి) = దృఢమైనయెడల, ముక్తిః = ముక్తి, స్వాభావికీభవేత్ = స్వాభావికముగ తనంతటతానే కలుగును.

తా. ఉడ్డీయానబంధము అన్ని బంధములలోను శ్రేష్ఠమైనది.ఎందువల్లననఁగా, ఉడ్డీయానబంధము దృఢమైనయెడల, ముక్తి స్వాభావికముగ గలుగును.

విశే. ఉడ్డీయానబంధముచేత ప్రాణమును బంధించినయెడల నయ్యది పక్షిగతికి సమానమైనగతితో సుషున్నయందు మస్తకముపర్యంతము పోవుచుండును. అందువలన, "సమాధౌ మోక్షమాప్నోతి" సమాధియందు మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. అనువాక్యముచొప్పున సహజముగ, అనాయాసముగ ముక్తి గలుగును.

—● మూలబంధము. ●—

భూమిక. మూలబంధమును గూర్చి మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య యోని మాకుంచయే ద్గుదమ్,

అపాన మూర్ధ్వ మాకృష్య మూలబంధోఽభిధీయతే. 62

టీక. పార్ష్ణిభాగేన = కాలిమడమచేత, యోనిమ్=యోనిప్రదేశమును, సంపీడ్య=చక్కఁగా పీడించి, గుదం = గుదమును, ఆకుంచయేత్ =సంకుచితము చేయవలెను. అపానమ్ = క్రిందికిబోవు స్వభావముగల అపానవాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి,ఆకృష్య (ఆకర్షయేత్)=ఆకర్షించవలెను (లాగవలెను). (అయం=అది, అట్లులాగుట) మూలబంధః=మూలబంధము (అని,)అభిధీయతే=చెప్పఁబడినది.

తా. కాలిమడమచేత గుదాలింగములకు మధ్యప్రదేశమగు యోనిస్థానమును చక్కఁగ హత్తించి, గుదము (మూలాధారము) ను సంకుచితముచేసి, క్రిందికి బోవు స్వభావముగల అపానవాయువును, మీఁదికి ఆకర్షించునది మూలబంధమని చెప్పఁబడినది.

విశే. మడముచేత యోనిని పీడించి గుదమును సంకుచితము చేయునట్టి క్రియకు మూలబంధ మనిపేరు.

శ్లో. అధోగతి మపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్,
ఆకుంచనేన తం ప్రాహు ర్మూలబంధం హి యోగినః. 63

టీక. అధోగతిం=అధోగతిగల, అపానం=అపానవాయువును, బలాత్ =బలాత్కారముగా, ఆకుంచనేన=సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన, ఊర్ధ్వగం కురుతే వై=మీఁదికి (సుషుమ్నలోనికి) పోవునదిగా నిశ్చయముగ చేయును. హి=అందువలననే, తత్ =దానిని (ఆబంధమును), యోగినః = యోగులు, మూలబంధం=మూలబంధము (అని), ప్రాహుః=చెప్పెదరు.

తా. క్రిందికిపోవుటయే స్వభావముగాఁగల అపానవాయువును బలాత్కారముగా సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన,మీఁదికి,సుషుమ్నలోనికి పోవునట్లుగా నిశ్చయముగా చేయుచున్నది. అందువలననే దానిని యోగులు మూలబంధమని చెప్పెదరు.

భూమిక. యోగబీజమందుచెప్పిన మూలబంధక్రమమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. గుదం పార్ష్ణ్యోస్తు సంపీడ్య పాయు మాకుంచయే ద్బలాత్,
వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః. 64

టీక. పార్ష్ణ్యోస్తు=మడమలచేత, గుదం=గుదమును, సంపీడ్య=చక్కఁగపీడించి, యథా=ఏవిధముగా, సమీరణః=వాయువు, ఊర్ధ్వంసమాయాతి=మీఁదికివచ్చునో, (తథా=ఆవిధముగా,) వారంవారం=మాటిమాటికి, పాయుమ్=పాయువు (గుదము)ను, బలాత్ =బలాత్కారముగా, ఆకుంచయేత్ =సంకుచితము చేయవలెను.

తా. మడమలచేత గుదమును చక్కఁగపీడించి, వాయువు సుషున్నయొక్క

మీఁదిభాగమునకు వచ్చునట్లుగ, మాటిమాటికి పాయువు (గుదము)ను బలాత్కారముగ సంకుచితము చేయవలయును. (అట్లు చేయునది మూలబంధము.)

మూలబంధగుణము.

భూమిక. మూలబంధముయొక్క గుణమును ఆఱు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాఽపానౌ నాదబిందూ మూలబంధేన చైకతామ్,
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాఽత్ర సంశయః. 65

టీక. ప్రాణాఽపానౌ=మీఁదికిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులును, నాదబిందూ=నాదమును (అనాహతధ్వనియును) బిందువును (అనుస్వారమును), మూలబంధేనచ=మూలబంధముచేతనే, ఏకతామ్ గత్వా=ఏకత్వమును బొంది, యోగస్య=యోగముయొక్క, సంసిద్ధిమ్=సిద్ధిని, యచ్ఛతః=ఇచ్చుచున్నది. అత్ర సంశయః న=అందు సంశయము లేదు.

తా. మీఁదికిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులు రెండును, నాదబిందువులు రెండును, మూలబంధమువలన ఏకమై, అభ్యాసకులకు యోగసిద్ధిని ఇచ్చుచున్నది. అందు సంశయము లేదు.

విశే. మూలబంధము సలుపుటవలన, అపానవాయువు ప్రాణవాయువుతో కలిసి సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నయది. అందువలన నాదము ప్రకటమగుచున్నది. అట్లు ప్రకటమగు నాదముతోకూడ ప్రాణాపానములు రెండును హృదయముమీఁదికి పోయి, నాదమును బిందువుతో నేక మొనర్చి, మూర్ధము (బ్రహ్మరంధ్రము) నందు ప్రవేశించుచున్నవి. దాన యోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నది.

శ్లో. అపాన ప్రాణయోరైక్యం క్షయో మూత్రపురీషయోః,
యువాభవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్. 66

టీక. సతతం=ఎల్లప్పుడును, మూలబంధనాత్=మూలబంధము చేయుటవలన, అపానప్రాణయోరైక్యం = అపానవాయువుయొక్కయు ప్రాణవాయువుయొక్కయు ఐక్యమున్ను, మూత్రపురీషయోః=మలమూత్రములయొక్క. క్షయః=క్షయమున్ను, భవతి=అగును. వృద్ధోఽపి=వృద్ధుఁడుకూడ, యువా (భవతి)=యువకుఁడు అగును. అనఁగా, యౌవనవంతుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. నిరంతరము (ఎల్లప్పుడు) ను మూలబంధము చేయుటవలన, అపానప్రాణవాయువులు ఐక్యమునొందును. దేహములో సంచితములయిన మలమూత్రములు క్షయమగును. అందువలన వృద్ధుఁడైనను యౌవనవంతుఁడగును.

శ్లో. అపానే ఊర్ధ్వగే జాతే ప్రయాతే వహ్నిమండలమ్,
తదాఽనలశిఖాదీర్ఘా జాయతే వాయునాఽహతా 67

టీక. మూలబంధమువలన, అపానే=క్రిందికిపోవు అపానవాయువు, ఊర్ధ్వగే జాతే=మీఁదికి వెళ్లినపుడు, వహ్నిమండలమ్=జఠరాగ్నిమండలమును, ప్రయాతే=పొందినదిశాఁగా, తదా=అప్పుడు,

అనలశిఖా=జఠరాగ్నియొక్క జ్వాల, వాయునా=వాయువుచేత, అహతా=రెట్టింపఁబడినదై, దీర్ఘాజాయతే=నిడుదయగుచున్నది. అనఁగా, ప్రజ్వలితమగుచున్నది.

తా. మూలబంధమువలన అధోగామియగు అపానవాయువు ఊర్ధ్వగామియై జఠరాగ్నిమండలమును బొందును. అపుడు అనఁగా అపానవాయువు జఠరాగ్నిమండలమునందు ప్రవేశమైనపుడు జఠరాగ్నిజ్వాల అపానవాయువువలన రెట్టింపఁబడినదై దీర్ఘమగుచున్నది అనఁగా ప్రజ్వలిత మగుచున్నది

విశే. 'దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజాంబూనదప్రభమ్, త్రికోణస్తు మనుష్యాణాం చతురస్రం చతుష్పదామ్. మండలంతు పతంగానాం సత్య మేతద్బ్రవీమితే, తన్మధ్యేతు శిఖాతన్వీ సదాతిష్ఠతిపావకే.' దేహమధ్యమందు జఠరాగ్నిమండలము ఎఱ్ఱగా కాలిన బంగారమువలె త్రిభుజాకృతిగను, చతుష్పాదులకు చతురస్రముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను యొప్పుచున్నది. దీనిని నీకు సత్యముగ జెప్పుచున్నాను. అగ్నిమండలమధ్యమునందు, అగ్నిజ్వాల కృశించిన దేహముగలదియై, నిరంతరమును రాజిలుచున్నది. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. ఆసూక్ష్మశిఖ అపానవాయువుయొక్క సంగతమువలన వృద్ధియగును.

శ్లో. తతో యాతో వహ్న్యపానౌ ప్రాణ ముష్ణస్వరూపకమ్,
తేనాత్యంతప్రదీప్తస్తు జ్వలనో దేహజ స్తథా. 68

టీక. తతః=అటుతరువాత, వహ్న్యపానౌ = వహ్నియు అపానమును, ఉష్ణస్వరూపకమ్ = జఠరాగ్నిజ్వాలచే తప్తమగు ఉష్ణస్వరూపముగల, ప్రాణం = ప్రాణమును, యాతః = పొందుచున్నవి. తేన=అందువలన, దేహజః=దేహమునందుకలుగు, జ్వలనః=అగ్ని. అత్యంతమ్ = అతిశయముగ, ప్రదీప్తస్తు=ప్రదీపనముగలది (భవతి=అగును).

తా. అటుతరువాత, అగ్నియును అపానవాయువును, జఠరాగ్నిజ్వాలచేత తప్తమగు ఉష్ణస్వరూపముగల ప్రాణమును బొందుచున్నది. అందువలన దేహమునందు కలుగు అగ్ని అత్యంతము ప్రదీనముగలది అగును. అనఁగా, అపానము ఊర్ధ్వగతిని జెందినయెడల, అగ్ని ప్రాణముతోఁ జేరి అత్యంతము ప్రదీపనమగును.

శ్లో. తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే,
దండాహతా భుజంగీవ నిఃశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్. 69

టీక. తేన=అందువలన (అగ్ని ప్రదీపనమువలన), సంతప్తా=మిక్కిలి తపింపఁబడినదై, సుప్తా=నిద్రపోవునట్టి, కుండలినీ = కుండలినీశక్తి, సంప్రబుధ్యతే = చక్కఁగా మేలుకొనుచున్నది. (కించ=మఱియు, సా=ఆకుండలినీశక్తి) దండాహతా=కఱ్ఱచేత కొట్టబడిన, భుజంగీవ=సర్పమువలె, నిఃశ్వస్య=నిట్టూర్పుపుచ్చి. ఋజుతాం=సరళత్వమును (తిన్నదనమును), వ్రజేత్=పొందును.

తా. అగ్నిప్రదీపనమువలన చక్కఁగా తపింపఁబడినదై నిద్రపోవునట్టి కుండలినీశక్తి చక్కఁగా మేల్కొనుచున్నది. మఱియు ఆకుండలినీశక్తి కఱ్ఱచేత కొట్టఁబడినపామువలె నిట్టూర్పుపుచ్చి సరళత్వమును బొందును.

శ్లో. బిలం ప్రవిష్టేవ తతో బ్రహ్మనాడ్యంతరం వ్రజేత్,
తస్మా న్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభి స్సదా. 70

టీక. తతః=అటుతరువాత, బిలం ప్రవిష్టేవ = వివరమునందు ప్రవేశించిన పామువలె, బ్రహ్మనాడి అంతరం = సుషుమ్నా నాడి మధ్యమును, వ్రజేత్ = పొందును. తస్మాత్ = ఆ కారణమువలన, యోగిభిః=యోగులచేత, మూలబంధః=మూలబంధము, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సదా=ఎల్లప్పుడును, కర్తవ్యః=చేయఁదగినది.

తా. అటుతరువాత, పుట్టయందు ప్రవేశించినపామువలె, సుషుమ్నానాడి మధ్యమును పొందును. ఆకారణమువలన యోగులచేత మూలబంధము ప్రతిదినమును, ఎల్లప్పుడును చేయఁదగినది.

జాలంధరబంధము.

భూమిక. జాలంధరబంధమునుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కంఠ మాకుంచ్య హృదయే స్థాపయే చ్చిబుకం దృఢమ్,
బంధో జాలంధరాఖ్యోఽయం జరామృత్యువినాశకః. 71

టీక. కంఠం=కంఠవివరమును, ఆకుంచ్య=సంకుచితముచేసి, హృదయే = హృదయమునందు, చిబుకం=గడ్డమును (హృదయముయొక్క సమీపమునందు నాలుగు అంగుళముల స్థలముండునట్లుగ), దృఢమ్=దృఢముగా, స్థాపయేత్=నిలుపవలయును. అయం బంధః = ఈబంధము, జరామృత్యువినాశకః=ముదిమిని మృత్యువును పోఁగొట్టునట్టి, జాలంధరాఖ్యః=జాలంధరమను పేరుగలది.

తా. కంఠవివరమును సంకుచితముచేసి, హృదయమందు గడ్డమును దృఢముగా నిలుపవలయును. ఈబంధము ముదిమిని మృత్యువును నాశనము జేయునట్టి జాలంధరమను పేరుగలది.

వి శే. జాలంధరబంధమందు వక్షస్థలమున, హృదయమునకు నాలుగు అంగుళములు అంతరముండునట్లుగ గడ్డమును జేర్చవలయును. ఇది సాంప్రదాయము.

జాలంధరబంధశబ్దార్థము

భూమిక. జాలంధరబంధశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బధ్నాతి హి శిరాజాల మధోగామి నభోజలమ్,
తతో జాలంధరో బంధః కంఠదుఃఖౌఘనాశనః. 72

టీక. హి=ఏకారణమువలన, శిరాజాలమ్=నాడుల సమూహములనున్ను, అధోగామి=క్రిందకు ప్రవహించునట్టి, నభోజలమ్ = ఆకాశ (కపాలకుహరమునందుండి వెలువడు) జలమున్ను, బధ్నాతి=బంధించుచున్నదో, తతః=అందుచేత (ఆకారణముచేత), కంఠ = కంఠమునందుగల, దుఃఖౌఘ=దుఃఖసముదాయములను, నాశనః = నశింపఁజేయువడియును, జాలంధరో బంధః = జాలంధరబంధము (అని, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడును.)

తా. ఏకారణముచేత నాడులసమూహములనున్ను, క్రిందకు ప్రవహించునట్టి కపాలకుహరమునుండి వెలువడునట్టి జలమునున్ను బంధించుచున్నదో, ఆకారణముచేత, ఆబంధము జాలంధరమను పేరొందినది. ఆబంధము కంఠమందలి దుఃఖ(రోగ) సమూహములను నాశము జేయును.

వి శే. జాలమన, నాడీసముదాయమునకును, జలసముదాయమునకును అర్థమగును.

జాలంధరబంధగుణము.

భూమిక. జాలంధరబంధగుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జాలంధరే కృతే బంధే కంఠసంకోచలక్షణే,
నపీయూషం పతత్యగ్నౌ నచ వాయుః ప్రకుప్యతే. 73

టీక. కంఠసంకోచలక్షణే = కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల, జాలంధరే బంధే=జాలంధరబంధము, కృతే(సతి)=చేసినపిమ్మట, పీయూషం = కపాలకుహరమునందుండి వెలువడుసోమకలామృతము, అగ్నౌ=జఠరాగ్నియందు, నపతతి=పడదు. వాయుశ్చ=ప్రాణవాయువుకూడ, నకుప్యతి=ప్రకోపమును జెందదు.

తా. కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల జాలంధరబంధమును బంధించిన పిమ్మట, కపాలకుహరమునందుండి వెలువడు సోమకలామృతము జఠరాగ్నియందు పడదు. ప్రాణవాయువుకూడ ప్రకోపమును జెందదు. అనఁగా, ఇతరనాడులయందు వాయుగమనము (ప్రకోపము) ఉండదు.

శ్లో. కంఠసంకోచనే నైవ ద్వేనాడ్యౌ స్తంభయే ద్దృఢమ్,
మధ్యచక్ర మిదం జ్ఞేయం షోడశాధారబంధనమ్. 74

టీక. దృఢమ్ = దృఢముగా, కంఠసంకోచనేనైవ = కంఠమును సంకుచితము చేయుటవలననే, ద్వేనాడ్యౌ = ఇడాపింగళలనెడు రెండునాడులను, స్తంభయేత్ = స్తంభనము చేయవలెను. ఇదం = ఇది (ఈ స్తంభనము), షోడశాధారబంధనమ్ = శరీరమునందు గల పదునారు ఆధారచక్రములను బంధనముచేయునట్టి, మధ్యచక్రమ్ = కంఠమందుగల విశుద్ధియనెడు మధ్యచక్రము అని, జ్ఞేయం = తెలియఁదగినది.

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితముగ చేయుటయే లక్షణముగాఁగల జాలంధరబంధమువలన ఇడాపింగళలను రెండునాడులను స్తంభనము చేయవలెను. శరీరమునందు అంగుష్ఠము మొదలు శిరమువఱకునుగల పదునారు ఆధార చక్రములను బంధనముచేయునట్టి కంఠమందుగల విశుద్ధియను మధ్యచక్రము తెలియఁదగినది.

వి శే. 'అంగుష్ఠ గుల్ఫజానూరు సీవనీ లింగనాభయః, హృద్గ్రీవా కంఠదేశశ్చ లంబికా నాసికా తథా. భ్రూమధ్యంచ లలాటంచ మూర్ధాచ బ్రహ్మరంధ్రకమ్,

ఏతేహి షోడశాధారాః కథితా యోగిపుంగవైః.' అంగుష్ఠము, మడమ, మోకాలు, తొడ, లింగస్థానమునకు దిగువనుండు సీవనీనాడి, లింగము, నాభి, హృదయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భ్రూమధ్యము, లలాటము, శిరము, బ్రహ్మరంధ్రము అనుపదునారును, షోడశాధారములని యోగిపుంగవులచేత చెప్పఁబడుచున్నవి. ఈషోడశాధారములయొక్క ధారణమువలన కలుగుఫలము విశేషముగ 'గోరక్షసిద్ధాంతము' నందు చెప్పఁబడియున్నది.

బంధత్రయప్రయోజనము.

భూమిక. మూలబంధము, ఉడ్యానబంధము, జాలంధరబంధములను మూఁడుబంధములయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుంచ్య ఉడ్డీయానంతు కారయేత్,
ఇడాంచ పింగళాం బద్ధ్వా వాహయే త్పశ్చిమేపథీ. 75

టీక. మూలస్థానం = మూలాధారము (గుదము)ను, సమాకుంచ్య = చక్కఁగా సంకుచితము చేసి, అనఁగా మూలబంధముచేసి, ఉడ్డీయానంతు=నాభిప్రదేశమును వీపునకు తాఁకునటుల వెనుకకు లాగుటయను ఉడ్యానబంధమును, కారయేత్ = చేయవలయును. ఇడాం = ఇడానాడిని, పింగళాంచ= పింగళానాడిని, బద్ధ్వా=బంధించి, పశ్చిమేపథీ = సుషుమ్నామార్గమునందు, (ప్రాణమ్ = ప్రాణవాయువును) వాహయేత్ = పొందింపవలయును. అనఁగా పోవునట్లు చేయవలెను.

తా. మూలాధారమును చక్కఁగ సంకుచితముచేసి, నాభిప్రదేశమును వీఁపునకు తాఁకునటుల లాగవలయును. అనఁగా మూలబంధమును, ఉడ్యానబంధమును చేయవలెను. ఇడాపింగళులను బంధించి అనఁగా, జాలంధరబంధమును చేసి సుషుమ్నామార్గమునందు ప్రాణవాయువును పోవునటుల చేయవలెను.

శ్లో. అనేనైవ విధానేన ప్రయాతి పవనో లయమ్,
తతో నజాయతే మృత్యు ర్జరారోగాదికం తథా. 76

టీక. అనేన విధానేనైవ = ఈవిధానముచేతనే, పవనః = ప్రాణము, లయమ్ = స్థైర్యమును, ప్రయాతి = పొందుచున్నది. తతః = ఆప్రాణస్థైర్యమువలన, మృత్యుః = మృత్యువును, తథారోగాదికం = రోగము మొదలగునవియును, నజాయతే = కలుగవు.

తా. ఈవిధానముచేతనే, మున్ను చెప్పిన బంధత్రయము చేయుటవలననే, ప్రాణము లయమును (స్థైర్యమును)అనఁగా, గమననివృత్తిని(సంచారములేక బ్రహ్మరంధ్రస్థితిని) పొందుచున్నది. ఆప్రాణలయమువలన, మరణము, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగవు.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన, వలీపలిత తంద్రాలస్యాదులు కూడ కలుగవని తెలియవలెను. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము.

శ్లో. బంధత్రయ మిదం శ్రేష్ఠం మహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్,
సర్వేషాం హఠతంత్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః. 77

టీక. ఇదం బంధత్రయమ్=ఈమూఁడుబంధముల సముదాయమును, శ్రేష్ఠమ్ = శ్రేష్ఠమైనదియును, మహాసిద్ధైశ్చ = మత్స్యేంద్రాది మహాసిద్ధులచేత, సేవితమ్= సేవించఁబడినదియును, అనఁగా అభ్యసించఁబడినదియును, సర్వేషాం హఠతంత్రాణాం = సమస్తమైన హఠయోగోపాయములకు, సాధనమ్ (ఇతి)=సాధనమైనదియును (అని), యోగినః = గోరక్షనాథాదియోగులు, విదుః = తెలిసికొనిరి.

తా. ఈబంధములు మూఁడును, శ్రేష్ఠములైనవి. అనఁగా షోడశాధారములయందు అత్యంతోత్తమములైనవి. మత్స్యేంద్రాది యోగిపుంగవులచేతను, వశిష్ఠాది మహర్షులచేతను సేవింపఁబడినవి. సంపూర్ణ హఠయోగతంత్రములకు అనఁగా ఉపాయములకు సాధనభూతములు అనఁగా సిద్ధిని కలుగఁజేయునవి అని గోరక్షనాథాదియోగులు తెలిసికొనిరి.

విశే. 'చ' కారమువలన వశిష్ఠాదిమహర్షులనుకూడ గ్రహింపనగును.

దేహజరత్వకారణము.

భూమిక. విపరీతకరణిని చెప్పుటకు ఉద్యమించి, ముందు దేహము జరాయుతమగుటకు కారణమెద్దియో చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యత్కించి త్స్రవతే చంద్రా దమృతం దివ్యరూపిణః,
తత్సర్వం గ్రసతే సూర్య స్తేన పిండో జరాయుతః. 78

టీక. దివ్యరూపిణః = ఉత్కృష్టరూపుఁడైన, చంద్రాత్ = చంద్రునినుండి, అమృతం = అమృతము, యత్కించిత్ = ఏమాత్రము, స్రవతే = స్రవించుచున్నదో, తత్సర్వం = దానినంతయు, సూర్యః = నాభిప్రదేశమందుండు జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు, గ్రసతే = మ్రింగుచున్నాఁడు. తేన = అందువలన, పిండః = దేహము, జరాయుతః = ముదిమినిబొందునది, (స్యాత్ = అగును.)

తా. ఉత్కృష్టరూపుఁడైన చంద్రుని ((తాలుమూలము)నుండి, ఏమాత్రము అమృతము స్రవించుచున్నదో, దానినంతయు నాభిస్థానమునందుండు జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు మ్రింగుచున్నాఁడు. అందువలన, అనఁగా, జఠరాగ్నిరూపుఁడగు సూర్యుఁడు సోమకలామృతమును పానము చేయుచుండుటవలన, పిండము (దేహము) ముదిమిని బొందును.

విశే. "నాభిదేశస్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాలుమూలేచ చంద్రమాః. వర్షత్యధోముఖ శ్చంద్రో గ్రసత్యూర్ధ్వముఖోరవిః, కరణం తచ్చ కర్తవ్యం యేన పీయూష మాప్యతే."అగ్నిస్వరూపుఁడగు సూ

ర్యుఁడు నిత్యమును నాభిస్థానమందు ఉపస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అమృతరూపుఁడగు చంద్రుఁడు నిత్యమును తాలుమూలస్థుఁడై యున్నాఁడు. ఆచంద్రుఁడు అధోముఖుఁడై ప్రతిదినమును అమృతమును వర్షించుచున్నాఁడు. ఆయమృతవర్షమును ఊర్ధ్వముఖుఁడైన సూర్యుఁడు గ్రసించుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి ఏకరణముచేత ఆ అమృతము పొందఁబడునో (నష్టమొందకుండయుండునో లేక శరీరపుష్టివము కలిగియుండునో) ఆకరణమును చేయవలయును. అని గోరక్షనాథులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తి కరణం దివ్యం సూర్యస్య ముఖవంచనమ్,
గురూపదేశతో జ్ఞేయం నతు శాస్త్రార్థకోటిభిః. 79

టీక. తత్ర = ఆవిషయమునందు, అనఁగా, ఆయమృతరక్షణమునందు, సూర్యస్య=జఠరాగ్నిరూపుఁడైన సూర్యునియొక్క, ముఖమ్ = ముఖమును, వంచనమ్ = వంచించునట్టి, దివ్యం = ఉత్తమమైన, కరణం = ముద్రయనుకరణము, అస్తి = ఉన్నది. తత్ = ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశతః = గురూపదేశమువలననే, జ్ఞేయం = తెలియఁదగినది. శాస్త్రార్థకోటిభిస్తు = కోటిశాస్త్రార్థములచేతనైనను, న(జ్ఞేయం) = తెలియఁదగినది కాదు.

తా. యమృతరక్షణమునందు, జఠరాగ్నిరూపుఁడైన సూర్యునియొక్కముఖమును వంచించునట్టి, ఉత్తమమైన ముద్రాకరణముడున్నది. ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశమువలననే తెలియఁదగినది. కోటిశాస్త్రార్థములను గ్రహించినను తెలియ శక్యముకానిది.

విపరీతకరణి.

భూమిక. విపరీతకరణి యను ముద్రాస్వరూపమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభే రధస్తాలో రూర్ధ్వం భాను రధో శశీ,
కరణీ విపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే. 80

టీక. ఊర్ధ్వం నాభేః = నాభిప్రదేశమును మీఁదుగాను, అధస్తాలోః= తాలువుక్రిందుగాను, అనఁగా, అగ్నిస్వరూపుఁడైన సూర్యునిమీఁదుగాను, తాలుమూలముననుండు అమృతస్వరూపుఁడగు చంద్రుని క్రిందుగాను కలిగినటువంటివానికి, భానుః ఊర్ధ్వం=సూర్యుఁడు మీఁదుగాను, శశీఅధః = చంద్రుఁడు క్రిందుగాను, (భవతి = అగును.) (ఏషా = ఇది,) విపరీతాఖ్యాకరణి = విపరీతకరణి అను పేరుగలది. (ఏషా = ఈవిపరీతకరణియనునది,) గురువాక్యేన = గురువాక్యమువలననే, లభ్యతే= పొందఁబడుచున్నది.

తా. నాభిప్రదేశమును మీఁదుగాను, తాలువును క్రిందుగాను, కలిగినటువంటివానికి జఠరాగ్నిస్వరూపుఁడగు సూర్యుఁడు మీఁదుగాను, అమృతస్వరూపుఁడగుచంద్రుఁడు క్రిందుగాను అగును. ఇట్లు చేయునది విపరీతకరణియను పేరుగలది. ఈవిపరీతకరణియనునది గురువాక్యమువలననే పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. నిత్య మభ్యాసయుక్తస్య జఠరాగ్నివివర్ధినీ,
ఆహారోబహుళ స్తస్య సంపాద్యః సాధకస్యచ. 81
అల్పాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి తత్క్షణాత్,

టీక. నిత్యం = ప్రతిదినమును, అభ్యాసయుక్తస్య = అభ్యాసముగలవానికి, (ఏషా = ఈకరణి), జఠరాగ్నివివర్ధినీ = జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది. తస్య = దానిని, సాధకస్య = సాధించువానికి, ఆహారః = ఆహారము, బహుళః = మిక్కుటముగ, సంపాద్యః = సంపాదింపఁదగినది. అల్పాహారః యదిభవేత్ = అల్పాహారి అనఁగా మితభోజి అయినయెడల, తత్క్షణాత్ = ఆక్షణముననే అనఁగా, శీఘ్రకాలములోనే, అగ్నిః = జఠరాగ్ని, (తస్య దేహమ్ = వానియొక్కశరీరమును) దహతి = దహించును.

తా. ప్రతిదినమును, అభ్యాసముగలవానికి ఈవిపరీతకరణి జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. ఆకరణిని సాధించువానికి ఆహారము మిక్కుటముగ సంపాదింపదగినది. అల్పాహారి అయినయెడల శీఘ్రకాలముననే జఠరాగ్ని వానిశరీరమును దహించును.

చంద్రసూర్యవిపరీతకరణవిధానము.

భూమిక. మీఁదుగను క్రిందుగను ఉండు చంద్రసూర్యులను క్రిందుమీఁదులుగజేయునట్టి విపరీతకరణియొక్క విధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అధశ్శిరా శ్చోర్ధ్వపాదం క్షణం స్యా త్ప్రథమే దినే. 82
క్షణాచ్చ కించి దధిక మభ్యసేచ్చ దినే దినే,

టీక. ప్రథమేదినే=అభ్యాసముయొక్క మొదటిదినమందు, అధఃశిరాః=క్రిందభూమిమీద శిరమును, ఊర్ధ్వపాదం=మీదుగాళ్లునుగలవాఁడై, క్షణమ్=క్షణకాలము, స్యాత్=ఉండవలెను. దినే దినే=దినదినమును, క్షణాత్=క్షణముకంటె, కించిదధికం=కొంచెము ఎక్కువకాలమువఱకు, అభ్యసేచ్చ=అభ్యసించవలెను.

తా. శిరమును భూమియందు ఆని, అనఁగా, రెండు చేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజములు మొదలు మోచేతులవఱకును గలభుజాస్కంధములను, గళమును, శిరముయొక్క వెనుకభాగమును భూమియందుఁజేర్చి, (భూమియందు శిరముగలిగిన స్థితియందుండి) పాదములను మీఁదుగా చాచి, ప్రారంభదినమున నొకక్షణమును, రెండవదినమున రెండుక్షణములును, మూఁడవదినమున మూఁడుక్షణములను, ఇట్లు దినదిన మొక్కొకక్షణ మధికమొనర్చి యభ్యసింపవలెను

విపరీతకరణి ప్రయోజనము.

భూమిక. విపరీతకరణి ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు—

శ్లో. వలితం పలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం నదృశ్యతే. 83
యామమాత్రంతు యో నిత్యమభ్యసేత్సతు కాలజిత్,

టీక. వలితం=శరీరము ముడతలుపడుటయును, పలితంచైవ=వెండ్రుకలు తెల్లబాఱుటయును, షణ్మాసోర్ధ్వం=ఆరుమాసములకుపైని, నదృశ్యతే=కనఁబడవు. యః=ఎవఁడు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, యామమాత్రం=ఒకయామమువఱకు, అభ్యసేత్=అభ్యసించునో, సతు=వాఁడు, కాలజిత్=కాలుని జయించినవాఁడు (స్యాత్=అగును.)

విశే. యోగము ప్రారబ్ధకర్మమును ప్రతిబంధించు చున్నదని యిందు మూలమున తెలుపఁబడుచున్నది. 'స్వదేహారంభ కస్యాపి కర్మణః సంక్షయావహః, యోయోగః పృథివీపాల శృణుతస్యాపిలక్షణమ్.' శరీరారంభమునకు కారణమైన కర్మను కూడ నశింపఁజేయు యోగమేదై యున్నదో, ఓరాజా! ఆయోగలక్షణమును వినుము. అని విష్ణుధర్మమునందు చెప్పఁబడియున్నది. 'యథాప్రారబ్ధ కర్మ తత్వజ్ఞానాత్ప్రబలమ్, తథా తస్మాదపి కర్మణో యోగాభ్యాసః ప్రబలమ్, అతఏవయోగినా ముద్దాలకవీతహవ్యాదీనాం స్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉపపద్యతే.' తత్త్వజ్ఞానముకంటె ప్రారబ్ధకర్మము ఎట్లు బలవత్తరమో, అట్లే ప్రారబ్ధకర్మముకంటె యోగాభ్యాసము బలవత్తరము. కావుననే ఉద్దాలక వీతిహవ్యాదియోగులు, తమ ఇచ్ఛానుసరణముగ దేహమును త్యజించియుండిరని చెప్పఁబడుచున్నది. అని విద్యారణ్యులు జీవన్ముక్తిప్రకరణమునందు చెప్పియుండిరి. 'దేహం జహ్యాత్సమాధినా.' దేహమును సమాధిచేత విడుచుచున్నాఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

వజ్రోలిమహిమ.

భూమిక. వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకు మునుముందు తన్మహిమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తై ర్నియమై ర్వినా. 84
వజ్రోలీం యోవిజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్,

టీక. యః=ఎవఁడు, వజ్రోలీం=వజ్రోలీముద్రను, విజానాతి=స్వానుభవముచేత చక్కఁగ తెలుసుకొనునో, సయోగీ=ఆయోగి, యోగోక్తైః=యోగశాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడినటువంటి, నియమైర్వినా=బ్రహ్మచర్యాదినియమపరిపాలనములేకపోయినను, స్వేచ్ఛయా=తన ఇచ్ఛానుగుణముగ, వర్తమానోఽపి=ప్రవర్తించుచుండినను, సిద్ధిభాజనమ్=అణిమాది సిద్ధులకు పాత్రుఁడు.(భవతి=అగును)

తా. ఎవఁడు, ఏయోగి వజ్రోలీముద్రను స్వానుభవముచేత చక్కఁగ తెలుసుకొనునో, ఆయోగి యోగశాస్త్రమందు చెప్పఁబడినటువంటి బ్రహ్మచర్యాది నియమ పరిపాలనములేక తన యిచ్ఛానుగుణముగ, ప్రవర్తించుచుండువాఁడైనను అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడు అగును.

వజ్రోలీసాధన వస్తువులు.

భూమిక. వజ్రోలీ సాధనమునకు ఉపయుక్తములగు రెండు వస్తువులను చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. తత్ర వస్తు ద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్యకస్యచిత్. 85
క్షీరం చైకం ద్వితీయంతు నారీచవశవర్తినీ,

టీక. తత్ర=వజ్రోలీసాధకవిషయమునందు, యస్యకస్యచిత్=సర్వసాధారణులకు, దుర్లభం=సులభసాధ్యముగా నటువంటి, వస్తుద్వయం=ఉపయుక్తములైన రెండువస్తువులను. వక్ష్యే=చెప్పుచున్నాఁడను, (కిమ్‌తత్ వస్తుద్వయమ్ ఇత్యుక్తే = ఆవస్తుద్వయమేమనగా) ఏకం=ఒకటి, క్షీరంచ=త్రాగుటకై పాలును, ద్వితీయంతు=రెండవది,వశవర్తినీ=స్వాధీనమయిన, నారీచ=స్త్రీయును.

తా. వజ్రోలీసాధక విషయమునందు, సర్వసాధారణులకు అనఁగా, ధనహీనులకు సులభసాధ్యము గానటువంటి ఉపయుక్తములయిన రెండువస్తువులను చెప్పుచున్నాఁడను. ఆవస్తువులు ఏవనఁగా, ఒకటి పాలు, రెండవది స్వాధీనమయినస్త్రీ.

విశే. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనముగలది యగును.కాఁబట్టి ఇంద్రియమునకు బలముకలుగుటకై పాలను త్రాగవలయును. అభ్యాస కాలము నందు ఇంద్రియమును ఆకర్షించుటకై, క్షీరపానమావశ్యక మని కొందఱు చెప్పుదురు, గాని, యియ్యది అసంభవము. అంతర్గతమైనపాలకు ఆకర్షణశక్తి కలుగుట యెట్లు?.

వజ్రోలీ ముద్రాలక్షణము.

భూమిక. వజ్రోలీ ముద్రాలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. మేహనేన శనైః సమ్య గూర్ధ్వా కుంచన మభ్యసేత్. 86
పురుషో ప్యథవానారీ వజ్రోలీసిద్ధి మాప్నుయాత్,

టీక. మేహనేన = లింగముచేత, సమ్యక్ = చక్కఁగ, శనైః= మెల్లమెల్లగా, ఊర్ధ్వాకుంచనమ్ = గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటను, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను. (అతః = అందువలన), పురుషోపి = పురుషుఁడైనను, అథవా=లేక, నారీ=స్త్రీయైనను, వజ్రోలీసిద్ధిమ్= వజ్రోలీముద్రయొక్కసిద్ధిని, ఆప్నుయాత్ = పొందును.

తా. బిందు పతనమునకు కారణమైన సంభోగానంతరమున, గుహ్యేంద్రియమును, చక్కఁగ, మెల్లమెల్లగ మీఁదికిగ్రహించుటను అభ్యాసముచేయవలెను. అట్లు గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటవలన బిందువు అధఃపతనమును జెందకుండ నిలిచియుండును. అందువలన, పురుషుఁడైనను, స్త్రీయైనను వజ్రోలీ సిద్ధిని బొందుదురు.

వజ్రోలి పూర్వాంగసాధనము.

భూమిక. వజ్రోలీ ముద్రాభ్యాసమునకు పూర్వాంగసాధనమైన ప్రక్రియను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యత్నతః శస్తనాళేన ఫూత్కారం వజ్రకందరే,
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచార కారణాత్. 87

టీక. శస్తనాళేన = సీసము మొదలగు వానిచేత చేయఁబడిన, నునుపైన ప్రశస్తమైన సన్నని గొట్టముచేత, యత్నతః = ప్రయత్నపూర్వకముగ, వజ్రకందరే = లింగద్వారమునందు, వాయుసంచారకారణాత్ = వాయువుసంచరించు నిమిత్తము, శనైశ్శనైః = మెల్లమెల్లగా, ఫూత్కారం=నిప్పును ఊదునటుల ఊదుటను, ప్రకుర్వీత = చేయవలెను.

తా. సీసము మొదలగువానిచేత చేయఁబడిన నునుపైన, ప్రశస్తమైన సన్నని గొట్టముచేత ప్రయత్నపూర్వకముగ లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించు నిమిత్తము మెల్లమెల్లగా బంగారుపనిచేయు కంసాలిగొట్టముతో నిప్పును ఊదునటుల ఊదవలయును.

విశే. వజ్రోలివలన బిందువును ఆకర్షించు సామర్థ్యమును వడయుటకు తగు ఉపాయము శివసంహితయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:—మూత్రమును విసర్జించునపుడు, మూత్రమును. బలపూర్వకముగ, మీఁదికి వాయువుచేత నాకర్షించుచు కొంచెము కొంచెముగ విడువవలయును. ఇట్లు గురూపదేశము చొప్పున మఱలమఱల మీఁదికి ఆకర్షించుచు విడువవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినమును ఆరునెలలు అభ్యసించినయెడల, అణిమాది మహాసిద్ధులనొసంగు బిందుసిద్ధి అనఁగా, బిందుస్థైర్యము, ప్రాప్తమగును. అట్టిసిద్ధిని వడసిన మనుజునకు నూఱుగురు యువతులతో రమించినను, బిందువు పతనముకాదు.

వజ్రోలి సాధనమునకు పూర్వాంగప్రక్రియ:—సీసము మొదలగువానితో చేయఁబడినదియును, నునుపు అయినదియును, లింగద్వారమునందు ప్రవేశపెట్టుటకు తగినదియునగు గొట్టమును గ్రహింపవలయును. ఆగొట్టమును, మొదటిదినమున నొక అంగుళమును, రెండవదినమున రెండు అంగుళములను, మూఁడవదినమున మూఁడు అంగుళములను, ఇట్లు దినక్రమమున ఒక్కొక అంగుళము చొప్పున వృద్ధిచేయుచు పండ్రెండు అంగుళములగొట్టమును లింగములో ప్రవేశపెట్టవలయును. పండ్రెండు అంగుళముల గొట్టము లింగమధ్యమున ఎప్పుడు సరళముగ సుఖముగ ప్రవేశపెట్టుటకు వలనుపడునో అప్పుడు లింగద్వారము పరిశుద్ధమగును. అనంతరము, పండ్రెండు అంగుళములు నిడువుగను, రెండుఅంగుళములు ఊర్ధ్వముఖముగ వంచఁబడినదియునగు గొట్టమును సంగ్రహించి, అందు తిన్నగనుండు పండ్రెండు అంగుళములను లింగములోనికిఁ జొనిపి, మీఁదికివంచఁబడిన రెండు

అంగుళములను చేతితోపట్టుకొని, అందు బంగారు పనిజేయు కంసాలి నిప్పును ఊదునటుల, లింగములో గాలి ప్రవేశించునటుల చక్కఁగ నూదవలయును. అట్లు చేయుటవలన లింగమార్గము చక్కఁగశుద్ధియగును. అనంతరము, లింగద్వారముచేత జలమును ఆకర్షించుటకు అభ్యాసముచేయవలెను. జలాకర్షణము సిద్ధించెనేని, మున్ను చెప్పిన శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిని బిందువును మీఁదికి గ్రహించుటను అభ్యాసము చేయవలయును. బిందువును మీఁదికి ఆకర్షించుట సిద్ధియగునేని వజ్రోలిముద్ర సిద్ధించును. ఈవజ్రోలి, ప్రాణవిజయము కలిగిన యోగులకే సిద్ధించును గాని తదితరులకు సిద్ధింపదు. ఖేచరీ ముద్రయును, ప్రాణవిజయమును కలిగినవారలకే వజ్రోలిముద్ర సిద్ధియగును.

వజ్రోలి ముద్రా ఉత్తర సాధనము.

భూమిక. వజ్రోలి సిద్ధించినపిమ్మట, తదనంతరసాధనమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. నారీభగేపతద్బిందు మభ్యాసే నోర్ధ్వ మాహరేత్,
చలితంచ నిజంబిందు మూర్ధ్వ మాకృష్య రక్షయేత్. 88

టీక. సంభోగకాలమందు, నారీభగే=స్త్రీయొక్క భగమందు, పతత్ = పడుచున్నటువంటి, బిందుమ్=బిందువును, వీర్యమును, (పతనమునకుముందు) అభ్యాసేన = వజ్రోలీముద్రాభ్యాసము [illegible] ఊర్ధ్వం=మీదికి, ఆహరేత్=ఆకర్షించవలెను. గ్రహించవలెను. ఒకప్పుడు స్త్రీయోనియందు, చలితం=స్థానమును వీడిపడునటువంటి, నిజంబిందుం = తనబిందువును, ఊర్ధ్వం=మీదికి, ఆకృష్య= ఆకర్షించి, రక్షయేత్=రక్షింపవలెను.

తా. సంభోగకాలమందు, నారీభగమందు పడుచున్నటువంటి, బిందువు (వీర్యము, శుక్రము)ను పడుటకు ముందుగనే, వజ్రోలీముద్రాభ్యాసవశమున మీఁదికి ఆకర్షింపవలయును అనగా, గ్రహింపవలయును. ఒకప్పుడు, బిందువు అనాకర్షితమై యోనిమండలమునందు పతనమైనయెడల, బిందువును మీఁదికి ఆకర్షించి రక్షింపవలెను.

విశే. ఇందలి'చ'కారమువలన స్త్రీయోనియందు చలితమైన బిందువుతో, స్త్రీయొక్క శోణితమును కూడ ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అనఁగా, మస్తకరూపమైన వీర్యస్థానమందు జేర్చి యుంచవలయును. అని తెలియఁదగినది.

వజ్రోలిగుణము.

భూమిక. వజ్రోలిగుణమును నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవం సంరక్షయేద్బిందుం మృత్యుం జయతి యోగవిత్,
మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్. 89

టీక. ఏవం = ఈవిధముగా, ఈవజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమువలన, బిందుం=బిందువును, యః= ఎవఁడు (ఏయోగి), సంరక్షయేత్=చక్కఁగ సంరక్షించుకొనువాఁడు అగుచున్నాఁడో, సయోగవిత్=

ఆయోగవేత్త. మృత్యుం జయతి = మృత్యువును జయించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. (యతః=ఎందుచేతననగా) బిందుపాతేన = బిందుపతనమువలన, మరణం = మరణమును, బిందుధారణాత్=బిందుధారణమువలన అనఁగా, బిందుసంరక్షణమువలన, జీవనం=జీవనమును, (భూయతే = కలుగును)

తా. ఈవిధముగ, వజ్రోలీముద్రాభ్యాసముచేత ఏయోగి తనబిందువును చక్కఁగ సంరక్షించుకొనువాఁడు అగుచున్నాఁడో ఆయోగవేత్త మృత్యువును జయించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. ఎందుచేతననఁగా, బిందుపతనము (స్ఖలనము) వలన మరణమును, బిందుధారణమువలన జీవనమును కలుగును.

శ్లో. సుగంధో యోగినో దేహే జాయతే బిందుధారణాత్,
యావద్బిందుః స్థిరో దేహే తావత్కాలభయం కుతః. 90

టీక. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుఁడైన, యోగినః=యోగియొక్క, దేహే = దేహమందు, బిందుధారణాత్=బిందుధారణమువలన, సుగంధో జాయతే=సుగంధము కలుగుచున్నది. యావత్ = ఎంతపర్యంతము, దేహే=దేహమునందు, బిందుః = వీర్యము, స్థిరః = స్థిరముగనిలిచియుండునో, తావత్ = అంతపర్యంతము, కాలభయం = యమునిభయము, అనఁగా, మృత్యుభయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనఁగా, లేదు.

తా. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుఁడైనయోగియొక్క శరీరమునందు బిందుధారణమువలన సుగంధము కలుగుచున్నది. దేహమందు బిందువు ఎంతకాలము స్థిరముగ నిలిచియుండునో, అంతకాలము అట్టివానికి కాలునిభయము ఎక్కడిది? అనఁగా, మరణభయము లేదు.

శ్లో. చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తంచ జీవితమ్,
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః. 91

టీక. నృణాం=పురుషులయొక్క, శుక్రం=శుక్రము, చిత్తాయత్తం=మనస్సును అనుసరించియుండునది అనఁగా, చిత్తము స్థైర్యముగ నుండినయెడల శుక్రము స్థైర్యముగనుండును. చిత్తము చలించినయెడల శుక్రము చలించును. స్ఖలనమగును. జీవితమ్=జీవనము, శుక్రాయత్తమ్=శుక్రాధీనమైయుండునది. అనఁగా, శుక్రము స్థిరముగనిలిచినయెడల జీవనము శుక్రము నష్టమయినయెడల మరణమును కలుగును. తస్మాత్=అందువలన, శుక్రం = శుక్రమును, మనశ్చైవ = మనస్సునుకూడ, ప్రయత్నతః=ప్రయత్నపూర్వకముగ, రక్షణీయమ్=రక్షింపఁదగినవి.

తా. పురుషులయొక్క శుక్రము చిత్తాధీనము. అనఁగా, చిత్తము చలించిన వీర్యము స్ఖలనమగును. చిత్తము స్థిరమైన, వీర్యము స్థిరమగును. జీవనము శుక్రాయత్తము అనఁగా, వీర్యపతనమువలన మరణమును, వీర్యధారణమువలన జీవనమును కలుగుచున్నవి. కాఁబట్టి, శుక్రమును, మనస్సును, ప్రయత్నపూర్వకముగ రక్షింపవలయును. అనఁగా, స్థిరముగ నునుపవలయును.

శ్లో. ఋతుమత్యా రజోప్యేవం నిజంబిందుంచ రక్షయేత్,
మేఢ్రేణా కర్షయే దూర్ధ్వం సమ్యగభ్యాస యోగవిత్. 92

టీక. ఏవం = ఈవిధముగ అనఁగా, మున్నుచెప్పినవజ్రోలిముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతుమత్యాః=ఋతుస్నానముచేసిన యువతియొక్క, రజః=రజస్సును, నిజం=తనయొక్క, బిందుంచ = వీర్యమును, రక్షయేత్ = ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అభ్యాసయోగవిత్ = వజ్రోలిముద్రాభ్యాసయోగము తెలిసిన యోగి, మేఢ్రేన=గుహ్యేంద్రియముచేత, సమ్యక్=చక్కఁగ, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, (రజోబిందుంచ=రజస్సును బిందువును) ఆకర్షయేత్=ఆకర్షింపవలయును.

తా. ఈవిధముగ, మున్నుచెప్పిన వజ్రోలిముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతుస్నానముచేసిన యువతియొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువునుకూడ రక్షింపవలయును. అనఁగా స్త్రీయొక్క రజస్సును తనయొక్కవీర్యమునుకూడ మీఁదికి ఆకర్షింప(గ్రహింప) వలయును. వజ్రోలిముద్రాభ్యాసరూపముగు యోగసాధనము తెలిసినటువంటి యోగి, లింగేంద్రియముచేత స్త్రీయొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువునుకూడ చక్కఁగ మీఁదికి గ్రహింపవలయును.

సహజోలి.

భూమిక. సహజోలి, అమరోలి అనుముద్రలను చెప్పుట కుద్యమించి, అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములని చెప్పుచు, సహజోలిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సహజోలి శ్చామరోలి ర్వజ్రోల్యా భేదయేకతః,
జలే సుభస్మ నిక్షిప్య దగ్ధగోమయసంభవమ్. 93
వజ్రోలీ మైథునా దూర్ధ్వంస్త్రీపుంసోః స్వాంగలేపనమ్,
ఆసీనయోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపారయోః క్షణాత్. 94

టీక. సహజోలి = సహజోలియును, అమరోలిశ్చ=అమరోలియును, ఏకతః = ఒకేఫలమును ఇచ్చునవి అగుటచేత, (తే = అవి,) వజ్రోల్యాం = వజ్రోలిముద్రయొక్క. భేదః = భేదము, (స్యాతామ్ = అగును.) దగ్ధగోమయసంభవమ్=గోమయము కాల్చుటవలన కలుగునటువంటి, సుభస్మ=మంచివిభూతిని, జలే=జలమందు, నిక్షిప్య=వేసి, అనఁగా కలిపి, వజ్రోలీ=వజ్రోలి ముద్రకొఱకు, మైథునాదూర్ధ్వం = సంభోగానంతరము, క్షణాత్ = వెంటనే, ముక్తవ్యాపారయోః = మగిలినవ్యాపారములుగలవారలై అనఁగా, సంభోగక్రియలేనివారలై, సుఖేనైవ=ఆనందముగా, ఆసీనయోః=ఉపవిష్టులైయున్న, స్త్రీపుంసోః = స్త్రీపురుషులిరువురును, స్వాంగలేపనమ్=పైనిచెప్పినవిభూతిని తమతమ అంగములయందు పూసికొనుటను, (కుర్యాత్ = చేయవలయును.)

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకేఫలమును యొసంగునవి అగుటవలన అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములగును. గోమయము కాల్చుటవలన కలుగు పరిశుద్ధమైనవిభూతిని జలముతో కలిపి, వజ్రోలిసిద్ధికొఱకై రత్యనంతరము, వెంటనే,

మఱలిన రత్యుత్సాహముగలవారలై అనఁగా, సంభోగక్రియలేనివారలై, ఆసం దతత్పరులై యుండునపుడు స్త్రీపురుషు లిరువురును, మున్ను చెప్పినవిభూతిని తమ తమఅంగములయందు అనఁగా, శిరము, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, చేతులు అనువీనియందు లేపనమును చేసుకొనవలయును. అనఁగా పూసుకొనవలయు.

విశే. ఈవిభూతిధారణమువలన శీతలసన్నిపాతాదిరోగములు తొలఁగును.

శ్లో. సహజోలి రియం ప్రోక్తా శ్రద్ధేయా యోగిభి స్సదా,
అయం శుభకరో యోగోభోగయుక్తోఽపి ముక్తిదః. 95

టీక. ఇయం = ఈక్రియ, సహజోలి = సహజోలి అని, ప్రోక్తా=చెప్పఁబడినది. (ఇయం=ఇది) సదా = ఎల్లప్పుడును, యోగిభిః = యోగులచేత, శ్రద్ధేయా = శ్రద్ధతోచూడఁదగినది. అనఁగా, ఆచరింపఁదగినది. శుభకరః = శుభకరమైనదియగు. అయం యోగః = ఈసహజోలియోగము, భోగయుక్తోపి = భోగములతోకూడినదైనను, ముక్తిదః = ముక్తినొసంగునది.

తా. మున్ను చెప్పిన భస్మలేపనరూపకమగు క్రియ సహజోలి అని చెప్పఁబడినది. ఇయ్యది నిరంతరము యోగులచేత శ్రద్ధతో ఆచరింపఁదగినది. శుభకరమైనదియగు ఈసహజోలి యనుయోగము (ఉపాయము) భోగయుక్తమైనదైనను ముక్తినొసంగునదియై యున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్వదర్శినామ్,
నిర్మత్సరాణాం సిధ్యేత నతు మత్సరశాలినామ్. 96

టీక. అయంయోగః = ఈయోగము, పుణ్యవతాం = పుణ్యవంతులకును, ధీరాణాం = ధైర్యవంతులకును, తత్వదర్శనామ్ = తత్వజ్ఞానముతెలిసినవారలకును, నిర్మత్సరాణాం = మత్సరములేనివారలకును అనఁగా, పరులగుణములను ద్వేషింపనివారలకును, సిధ్యేత=సిద్ధించును. మత్సరశాలినామ్=పరులగుణములను ద్వేషించువారలకు, నతు (సిధ్యతి) = సిద్ధింపదు.

తా. ఈసహజోలియోగము, పుణ్యవంతులకును, ధైర్యవంతులకును, నిర్మత్సరులకును సిద్ధించును; మత్సరగ్రస్తులకు సిద్ధింపదు.

అమరోలి.

భూమిక. అమరోలిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పిత్తోల్బణత్వాత్ప్రథమాంబుధారాం
విహాయ నిస్సారతయాంత్యధారా,
నిషేవ్యతే శీతలమధ్యధారా
కాపాలికే ఖండమతే ఽమరోలీ. 97

టీక. పిత్తోల్బణత్వాత్=పైత్యము అతిశయముగ నుండుటచేత, ప్రథమాంబుధారా=మొదటిదియగు శివాంబుధారను, నిస్సారతః = సారములేనిది అగుటచేత, అంత్యధారాం = కడపటిధారను, విహాయ = వదలిపెట్టి, శీతల[illegible]ధారా[illegible]వల్లనిదియగు [illegible]ధారను, నిషేవ్యతే = సేవింపఁబడును. (ఇయం = ఇది,) కాపాలికే = కాపాలికమతముయొక్క, ఖండమతే = ఖండమనుయోగముయొక్కమతము (సాంప్రదాయము) నందు, అమరోలీ=అమరోలి, (ప్రసిద్ధా = ప్రసిద్ధము.)

తా. పైత్యాతిశయముకలిగియుండు శివాంబుధారయొక్క మొదటిధారను, సారములేని కడపటిధారను పరిహరించి, అనఁగా శివాంబువు (అమృతము) యొక్క మొదటికడపటిధారలను కొంచెముకొంచెముగ విడిచిపెట్టి, పిత్తదోషము లేనటువంటిదిన్ని, సారహీనతలేనటువంటిదిన్ని, శీతలమగునటువంటిదిన్ని యగుమధ్యధారను నిత్యమును సేవించుచుండునది అమరోలి అనఁబడుచున్నది. ఈయోగము ఖండకాపాలికమతమందు, అనఁగా ఖండమనుయోగవిశేషమును మన్నించు కాపాలికమతమందు అమరోలిముద్ర ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పిబే న్నిత్యం నస్యం కుర్వన్ దినేదినే,
వజ్రోలీ మభ్యసే త్సమ్యగమరోలీతి కథ్యతే. 98

టీక. అమరీం=అమరవారుణిని (శివాంబువును) యః=ఎవఁడు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, పిబేత్=పానముచేయునో, (నిత్యం=ప్రతిదినమును, అమరీం=అమరవారుణిని,) నస్యంకుర్వన్=శ్వాసమార్గముచేత గ్రహించునో, వజ్రోలీం=వజ్రోలిముద్రను, సమ్యక్ అభ్యసేత్ = చక్కఁగ అభ్యసించునో, తత్=అది, అమరోలీతి=అమరోలి అని, కథ్యతే=చెప్పఁబడును.

తా. అమరవారుణిని ప్రతినిత్యము ఎవఁడు పానముచేయుచు, ప్రతినిత్యమును అమరవారుణిని శ్వాసమార్గముచేత అంతర్గతముచేయుచు, మైథునముచేత ప్రతిదినమును వజ్రోలిముద్రను చక్కఁగ అభ్యసించునది అమరోలియని కాపాలికులచేత చెప్పఁబడును. అనఁగా శ్వాసమార్గముచేత శివాంబువును పానముచేయుచు అభ్యసించు వజ్రోలిని, అమరోలియని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అభ్యాసాన్ని స్సృతాం చాంద్రీం విభూత్యా సహమిశ్రయేత్,
ధారయే దుత్తమాంగేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. 99

టీక. అభ్యాసాత్=అమరోలి అభ్యాసమువలన, నిస్సృతాం=వెలువడిన, చాంద్రీం=చంద్రామృతమును, విభూత్యాసహ=విభూతితోకూడ, మిశ్రయేత్=కలుపవలెను. (తామ్=దానిని అనఁగా అవిభూతిని,) ఉత్తమాంగేషు=శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, కరములను ఉత్తమాంగములయందు, ధారయేత్=ధరించవలెను. (తతః=అందువలన,) దివ్యదృష్టిః=భూతభవిష్యద్వర్తమానవిషయములను, వ్యవహిత (దగ్గరగానుండు), విప్రకృష్ట (దూరముగానుండు) పదార్థములను చూడఁదగిన దివ్యదృష్టి, ప్రజాయతే=కలుగును.

తా. అమరోలి అభ్యాసమువలన వెలువడిన చంద్రామృతమును విభూతితో కలిపి శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, భుజము, కరములను ఉత్తమాంగములయందు ధరించవలెను. అట్లు ధరించుటవలన, భూత

భవిష్యద్వర్తమానవిషయములను దూరముగానుండునట్టియు, దగ్గరగానుండునట్టియు సగుపదార్థములను జూడఁగలిగిన దివ్యదృష్టి కలుగును.

విశే. అమరీసేవన క్రమమును, 'శివాంబుకల్పము' అనుగ్రంథమందు జూడనగును.

స్త్రీవజ్రోలిసాధనము.

భూమిక. ముందు పురుషవజ్రోలి క్రమమునుజెప్పి, ఇపుడు స్త్రీవజ్రోలిక్రమమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాస పాటవాత్,
యదినారీరజోరక్షే ద్వజ్రోల్యాసాఽపియోగినీ. 100

టీక. నారీ=స్త్రీ), సమ్యగభ్యాసపాటవాత్ = చక్కని అభ్యాస సామర్థ్యమువలన, పుంసః = పురుషునియొక్క, బిందుమ్=బిందువును, సమాకుంచ్య=చక్కఁగ ఆకర్షించి, రజః=రజస్సును, వజ్రోల్యా=వజ్రోలిముద్రచేత, యదిరక్షేత్=రక్షించునది అయినయెడల, సాఽపి=ఆ స్త్రీ), యోగినీ(స్యాత్)=యోగిని అగును.

తా. స్త్రీ చక్కఁగా చేయఁబడిన అభ్యాసపాటవమువలన, పురుషునియొక్క బిందువును, చక్కఁగా ఆకర్షించి, తనరజస్సును వజ్రోలిముద్రచేత రక్షించునది ఆయెనేని ఆస్త్రీ యోగినియగును.

విశే. "పుంసోబిందు సమాయుక్తం" అని పాఠాంతరము. అందు పురుషునియొక్క బిందువుతో కూడినది అని రజమునకు విశేషణము.

స్త్రీవజ్రోలిగుణము.

భూమిక. స్త్రీవజ్రోలియొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్యాః కించిద్రజోనాశం నగచ్ఛతి న సంశయః,
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతా మేవ గచ్ఛతి. 101

టీక. తస్యాః=ఆవజ్రోలి అభ్యాసముగల స్త్రీ)యొక్క, కించిత్ రజః = రజస్సుకొంచెమైనను, నాశంనగచ్ఛతి=నాశనము కాఁజాలదు. అనఁగా, పొందదు నసంశయః=సంశయము లేదు. తస్యాః=ఆ స్త్రీ)యొక్క, శరీరే=శరీరమందు, (మూలాధారాత్ ఉద్ధితః) నాదంచ=మూలాధారమునందు పుట్టిన నాదము, (హృదయోపరి) బిందుతాం=హృదయమునకుమీఁద బిందుభావమును, గచ్ఛతి=పొందును. అనఁగా, బిందువుతో సైక్యము చెందును.

వజ్రోలి అభ్యాసశీలవతియగు యువతియొక్క రజము (శోణితము) ఇంచుకంతయైనను నష్టమునుబొందదు. అనఁగా, రజోస్థానమును వీడి పతనమును జెందదు. ఇందుకు సంశయములేదు అట్టి నారీశరీరమునందు నాదముకూడ బిందుప్రాప్తిని బొందును. అనఁగా మూలాధారమునందు బుట్టిననాదము హృదయమునకు మీఁదుగనున్న బిందువుయొక్క సంగతమునుపొంది ఐక్యమును జెందుచున్నది.

విశే "బీజంచ పౌరుషం ప్రోక్తం రజశ్చ స్త్రీ సముద్భవమ్, అనయోర్బాహ్యయోగేన సృష్టిః సంజాయతే నృణామ్. యదాభ్యంతర యోగః స్యా త్తదాయోగీతిగీయతే, బిందుః చంద్రమయః ప్రోక్తోరజః సూర్యమయం తథా. అనయోః సంగమాదేవజాయతే పరమంపదమ్,స్వర్గదో మోక్షదో బిందుః ధర్మదోఽధర్మదా స్తథా. తన్మధ్యే దేవతా స్సర్వాః తిష్ఠంతే సూక్ష్మరూపతః." పురుషవీర్యము బీజము, బిందువు అనఁబడుచున్నది. రజస్సు, (శోణితము) నారీవీర్యమువలన కలుగుచున్నది. బిందువు రజస్సుతో బాహ్యసంయోగము బొందినపుడు, మనుష్యసృష్టి కలుగుచున్నది. అనఁగా, సంతానవంతుఁడగుచున్నాఁడు. ఎప్పుడు, బిందువురజస్సుతో అభ్యంతర సంయోగము బొందుచున్నదో, అప్పుడు అట్టి పురుషుఁడు యోగి యగుచున్నాఁడు. బిందువు చంద్రమయముగను, రజము సూర్యమయముగను చెప్పఁబడుచున్నది. బిందురజస్సుల పరస్పరసంయోగమువలననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువు అనునది స్వర్గము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అనువానిని యొసంగునది. ఆబిందుమధ్యమందు సకలదేవతులును సూక్ష్మరూపమున నుపస్థితులై యున్నారు. అని "అమృతసిద్ధి" యనుగ్రంథమందు చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. సబిందు స్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయస్వ దేహగౌ,
వజ్రోల్య భ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః. 102

టీక. సబిందుః = ఆపురుషునియొక్క బిందువును, తత్ రజశ్చైవ = ఆస్త్రీయొక్క రజస్సును, వజ్రోల్యభ్యాస యోగేన = వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత, ఏకీభూయః = ఏకమై, స్వదేహగౌ = నిజశరీరమునందు జొచ్చినవై, సర్వసిద్ధిం = సకలమైన సిద్ధులను, ప్రయచ్ఛతః = ఇచ్చుచున్నవి.

తా. పురుషునియొక్క బిందువు, స్త్రీయొక్కరజస్సు అనునవి రెండును, వజ్రోలి ముద్రాభ్యాసముచేత ఏకమై, శరీరమునం దొప్పుచుండుచునే, సకలసిద్ధులను యిచ్చుచున్నవి.

శ్లో. రక్షేదాకుంచనాదూర్ధ్వం యోరజః సాహియోగినీ,
అతీతానాగతంవేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ధ్రువమ్. 103

టీక. యా=ఏ స్త్రీ, ఆకుంచనాత్ = యోనిమండలమును సంకుచితముచేయుటచేత, ఊర్ధ్వం =మీఁదికి (ఉపరిభాగమునకు), రజః=రజస్సును, (నీత్వా=గ్రహించి,) రక్షేత్=రక్షించునో, సాహి = అదియే (ఆస్త్రీయే), యోగినీ = యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని, (స్యాత్=అగును.) (సా = అట్టి ఆస్త్రీ,) అతీతానాగతం = భూతభవిష్యత్తులను, వేత్తి = తెలిసికొనును. ధ్రువమ్ = నిశ్చయముగ, ఖేచరీచ = అంతరిక్షమందు సంచరించునదిగ, భవేత్=అగును

తా. ఏస్త్రీయోని మండలమును సంకుచితము చేయుటచేత, ఉపరిభాగమునకు మీఁదికిగొనిపోయి రక్షించునో, ఆస్త్రీయే యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని

అగుచున్నది. ఆస్త్రీయే భూత భవిష్యత్తులను తెలిసికొనును. ఆస్త్రీ నిశ్చయముగ ఖేచరి ఆకాశమందు సంచరించునది అగును.

శ్లో. దేహసిద్ధించ లభతే వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః,
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగేభుక్తేఽపి ముక్తిదః. 104

టీక. వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః = వజ్రోలిముద్రాభ్యాసయోగముచేత, దేహసిద్ధించ = రూపలావణ్య బలవజ్ర సంహననరూపమగు దేహసిద్ధినికూడ, లభతే=పొందును. పుణ్యకరః = పుణ్యమును కలుగుజేయునటువంటి, అయంయోగః = ఈయోగము, భోగేభుక్తేఽపి = భోగములను అనుభవింపఁ జేయునదియై యున్నను, ముక్తిదః = ముక్తినొసంగునది.

తా. వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత రూపలావణ్య బల వజ్ర సంహననరూపమగు దేహసిద్ధిని బొందును. పుణ్యమును కలుగుజేయునటువంటి ఈయోగము, భోగములను అనుభవింపఁజేయునదియైనను ముక్తిని యొసంగునదియై యున్నది.

శక్తిచాలనము.

భూమిక. శక్తిచాలనమను ముద్రనుగూర్చి చెప్పుటకు ఉద్యమించి, ముందు కుండలినియొక్క నామాంతరములను తత్ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుటిలాంగీం కుండలినీ భుజంగీ శక్తిరీశ్వరీ,
కుండల్యరుంధతీ చైతే శబ్దాః పర్యాయవాచకాః. 105

టీక. కుటిలాంగీం = కుటిలాంగి, కుండలినీ = కుండలిని, భుజంగీ = భుజంగి, శక్తిః = శక్తి, ఈశ్వరీ = ఈశ్వరి, కుండలి = కుండలి, అరుంధతీచ = అరుంధతి, ఏతేశబ్దాః = అనుఈశబ్దములు, పర్యాయవాచకాః = పర్యాయపదములు.

తా. కుటిలాంగి, కుండలిని, భుజంగి, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి అనుశబ్దములు కుండలిశబ్దమునకు పర్యాయపదములు. అనఁగా ఏకశబ్దవాచకములు.

కుండలిని మోక్షద్వారభేదిని.

భూమిక. కుండలినీశక్తివలన మోక్షద్వారభేదనము మొదలగునవి సిద్ధించునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉద్ఘాటయేత్ కవాటంతు యథాకుంచికయా హఠాత్,
కుండలిన్యా తథాయోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్. 106

టీక. యథా=ఏవిధముగా, (పుమాన్=పురుషుఁడు,) కుంచికయా = తాళముచేత, కవాటంతు = తలుపును, హఠాత్ =హఠము (బలము)చేత, ఉద్ఘాటయేత్ = తెఱచునో, తథా=ఆవిధముగ, యోగీ = యోగి, (హఠాత్ = హఠయోగాభ్యాసముచేత,) కుండలిన్యా = కుండలినీశక్తిచేత, మోక్షద్వారం = మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నానాడీ మార్గమును, విభేదయేత్ = భేదించును.

తా. ఏవిధముగ పురుషుఁడు తాళముతో తలుపును హఠము (బలము) చేత తెఱచునో, ఆవిధముగ యోగి హఠము (హఠయోగాభ్యాసము) వలన, కుండలినీశక్తిచేత మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నా నాడీమార్గమును భేదించును.

విశే. "తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వమేతి" దానివలన సుషుమ్నామార్గముద్వారా మీఁదికిబోయి అమృతత్వము (బ్రహ్మపదము)ను బొందుచున్నాఁడు. అను శ్రుతివచనమువలన మోక్షద్వారమును భేదించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. యేనమార్గేణ గంతవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్,
ముఖే నాచ్ఛాద్యతద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ. 107

టీక. నిరామయమ్=నిరోగమగు, బ్రహ్మస్థానమ్ = రోగజన్యదుఃఖములేని పరమాత్మయొక్క ఆవిర్భావమును కలుగుజేయునటివంటి స్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమును, యేనమార్గేణ = ఏసుషుమ్నా మార్గముచేత, గంతవ్యం = వెళ్ళవలసియున్నదో, తద్ద్వారం = ఆమార్గముయొక్క ద్వారమును, ముఖేన=ముఖముచేత, ఆచ్ఛాద్య=మూసికొని, పరమేశ్వరీ=పరమేశ్వరి యను కుండలిని, ప్రసుప్తా= నిద్రించినదియై, (అస్తి=ఉన్నది.)

తా. రోగజన్యదుఃఖరూపామయములేని బ్రహ్మస్థానము (పరమాత్మ) ను బొందుటకుమార్గమైన సుషుమ్నామార్గముయొక్క ముఖమును, (ద్వారమును) ముఖముచేత మూసికొని, పరమేశ్వరి యను కుండలిని నిద్రించుచుండునదియై యున్నది.

విశే. "తస్యాః శిఖాయామధ్యే పరమాత్మావ్యవస్థితః" దాని (ఆసుషుమ్న) యొక్క శిఖామధ్యమున పరమాత్మ ఉపస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము. అందువలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. కందోర్ధ్వం కుండలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయయోగినామ్,
బంధనాయచ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి సయోగవిత్. 108

టీక. కుండలీశక్తిః = కుండలీశక్తి, కందోర్ధ్వం=కందముయొక్క మీఁదిభాగమందు, యోగినామ్=యోగులకు, మోక్షాయ=మోక్షముకొఱకును, మూఢానాం = మూఢులకు అనఁగా, తత్వజ్ఞానము లేనివారలకు, బంధనాయచ = బంధముకొఱకును, సుప్తా=నిద్రించుచున్నది. తాం=సకలయోగతంత్రములకును ఆశ్రమమైయుండునట్టి ఆకుండలీశక్తిని, యః = ఎవఁడు, వేత్తి=తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, సః=వాఁడు, యోగవిత్ =యోగవిదుఁడు అనఁగా యోగము తెలిసినవాఁడు అగుచున్నాఁడు.

తా. కుండలినీశక్తి కందముయొక్క మీఁదిభాగమందు, యోగులకు మోక్షము నొసంగుటకును, అజ్ఞానులకు బంధమును కలుగఁజేయుటకును నిద్రిం

చుచున్నది. అనఁగా, యోగులు కుండలినీశక్తిని గ్రహించి ముక్తిఁ జెందుచున్నారు. అజ్ఞానులు తెలియక బంధమునకు లోనగుచున్నారు. సకలయోగతంత్రములకు ఆశ్రయమైయుండునట్టి ఆకుండలినీశక్తిని ఎవఁడు తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు సకలయోగతంత్రములను తెలిసిన యోగవిదుఁడు అగుచున్నాఁడు. ఎందువల్లన నఁగా, సకలయోగతంత్రములు కుండలినీశక్తికి స్వాధీనములు.

విశే. నిద్రించు కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలిసికొనిన యోగులు ముక్తులగుదురు. కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలియనేరక, అజ్ఞానులు బద్ధులగుదురు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవత్పరికీర్తితా,
సాశక్తిశ్చాలితాయేన సముక్తోనాఽత్రసంశయః. 109

టీక. కుండలీ=కుండలినీశక్తి, సర్పవత్ = పామువలె, కుటిలాకారా = వంకరయైనరూపము గలదని, (యోగిభిః = యోగులచేత) పరికీర్తితా = చెప్పఁబడుచున్నది. సాశక్తిః=ఆకుండలినీశక్తి, యేన=ఎవ్వనిచేత, చాలితా=చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనఁగా, మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో, సః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తిని జెందినవాఁడు అనఁగా, అజ్ఞానబంధమునుండి విడివడినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. అత్ర = ఆవిషయమందు, సంశయః = సంశయము, న = లేదు.

తా. కుండలినీశక్తి, పామువలె వంకరరూపమును గలదని యోగులచేత చెప్పఁబడుచున్నది. ఆకుండలినీశక్తి ఎవ్వనిచేత చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనఁగా, మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో ఆయోగి ముక్తిని జెందినవాఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, అజ్ఞానబంధమునుండి విడివడినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

విశే. కందమునకుమీఁద కుండలినీశక్తి అష్టప్రకృతిరూపమై ఎనిమిదివంకరలు తిరిగి బ్రహ్మద్వారమునందు ముఖమునుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని శాండిల్యము, యోగచూడామణి మొదలగువానియందును,వాసిష్ఠమున చూడాలకథయందును చెప్పఁబడియున్నది. "తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి" అందువలన మీఁదికిపోయి అమృతత్వమును (ముక్తిని) బొందుచున్నాఁడు. అనుశ్రుతి వచనముచేత ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు అని చెప్పఁబడియుండెను.

శ్లో. గంగా యమునయోర్మధ్యే బాలరండా తపస్వినీ,
బలత్కారేణ గృహ్ణీయాత్తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 110

టీక. గంగా యమున యోర్మధ్యే=గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళల మధ్యమగు సుషుమ్నామార్గమందు, తపస్వినీ = ఆహారమునువదలి తపస్సుగలదియైయుండు, బాలరండా = బాలరండ యనఁబడు కుండలినీశక్తిని, బలాత్కారేణ = బలాత్కారముగ (హఠముచేత), గృహ్ణీయాత్ = గ్రహింపవలయును అనఁగా, స్వాధీనము చేసుకొనవలయును, తత్ = అది, (గంగాయమునల మధ్యమందు కుండలిని గ్రహించుట అనునది) విష్ణోః=విష్ణువుయొక్క. అనఁగా, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మయొక్క, పరమమ్ పదమ్ = పరమపదము అనఁగా, విష్ణుపదప్రాపకము.

తా. గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళానాడులమధ్యయైన సుషుమ్నామార్గమందు నిరాహారియై తపమునలుపుచుండు నదియగు బాలరండయనుకుండలిని హఠముచేత బలాత్కారముగ గ్రహింపవలయును. గంగాయమునలమధ్యమందు కుండలిని గ్రహించుట యనునది, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మయొక్క పరమపదము. అనఁగా పరమపదమును జేర్చునది.

గంగానద్యాదిశబ్దార్థము.

భూమిక. గంగాయమున మొదలగుపదములకు అర్థమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. ఇడా భగవతీ గంగా పింగళా యమునానదీ,
ఇడా పింగళయోర్మధ్యే బాలరండా చ కుండలీ. 111

టీక. ఇడా = నాసికయొక్క ఎడమనాడి (రంధ్రము), భగవతీ గంగా = ఐశ్వర్యాదిసంపన్నయగుగంగా, (ఇతి = అనియును,) పింగళా = నాసికయొక్క కుడినాడి, యమునానదీ (ఇతి)= యమునానదియనియును, (ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నవి.) ఇడాపింగళయోర్మధ్యే = ఇడాపింగళలమధ్యమందు, (స్థితా = ఉండునటువంటి,) కుండలీ = కుండలినీశక్తి, బాలరండాచ = బాలరండ, (ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది)

తా. వామ నిశ్శ్వాసానాడియగు ఇడానాడి సకలైశ్వర్యాదులతోకూడినదియగు గంగానదియనియును, దక్షిణశ్వాసనాడియగుపింగళానాడి యమునానదియనియును చెప్పఁబడుచున్నవి. ఇడాపింగళులమధ్యమందుండు కుండలిని బాలరండయని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. పుచ్ఛే ప్రగృహ్య భుజగీం సుప్తా ముద్బోధయేచ్చ తామ్,
నిద్రాం విహాయ సాశక్తిః ఊర్ధ్వముత్తిష్ఠతే హఠాత్. 112

టీక. సుప్తామ్ తామ్ భుజగీం = నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలినియొక్క, పుచ్ఛేప్రగృహ్య = తోఁకనుబట్టుకొని, ఉద్బోధయేచ్చ = లేపవలయును సాశక్తిః = ఆకుండలినీశక్తి, నిద్రాం విహాయ = నిద్రను విడిచిపెట్టి, హఠాత్ =హఠముచేత, ఊర్ధ్వం ఉత్తిష్ఠతే= మీఁదికిలేచుచున్నది.

తా. నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలినియొక్క తోఁకను పట్టుకొనిలేపవలయును. అట్లులేపినచో ఆ కుండలినీశక్తి నిద్రనువిడిచిపెట్టి హఠముచేత మీఁదికి లేచుచున్నది.

విశే. కుండలిని గ్రహించు క్రమమును గురుముఖమున నెఱుఁగఁదగినది.

శ్లో. అవస్థితాచైవ ఫణావతీసా.
ప్రాతశ్చసాయం ప్రహరార్ధమాత్రమ్,
ప్రపూర్యసూర్యా త్పరిధానయుక్త్యా
ప్రగృహ్యనిత్యం పరిచాలనీయా. 113

టీక. అవస్థితా = మూలాధారమును అంటియుండు, ఫణావతీసా = సర్పరూపమైన ఆకుండలిని, సూర్యాత్ = సూర్యనాడిచేత, ప్రపూర్య = పూరించి, పరిధానయుక్త్యా = పరిధానయుక్తిచేత అనఁగా, వస్త్రమునుకప్పి పట్టుకొనునుపాయముచేత, ప్రగృహ్య=గ్రహించి, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సాయంప్రాతశ్చ=సాయంకాలమందును ప్రాతఃకాలమందును, ప్రహరార్ధమాత్రమ్=అర్ధయామము (రెండుముహూర్తములు) పర్యంతము, పరిచాలనీయా=చాలనముచేయవలెను అనఁగా నలువైపుల లాగవలయును త్రిప్పవలయును.

తా. మూలాధారమును అంటియుండు సర్పరూపమైన ఆకుండలిని, సూర్యనాడిచేత పూరించి, పరిధానయుక్తిచేతగ్రహించి ప్రతిదినమును సాయంకాలమందును, ప్రాతఃకాలమందును అర్ధయామముపర్యంతము అనఁగా రెండుముహూర్తములకాలము చాలనము చేయవలయును.

విశే. పరిధానయుక్తి గురువువలన నెఱుఁగదగినది.

భూమిక. కందపీడనమువలన శక్తిచాలనమగునని చెప్పఁదలఁచి, ముందు కందస్థానమును, తత్స్వరూపమును వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురంగులమ్,
మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితాంబరలక్షణమ్. 114

టీక. (కందమ్ = కందమనునది, మూలస్థానాత్ = మూలస్థానమునకు) వితస్తిమాత్రం = ఒకజేనెడు (పండ్రెండుఅంగుళములు), ఊర్ధ్వం = మీఁదుగ, (నాభిమేఢ్రయోర్మధ్యే = నాభికిని లింగమునకును మధ్యమందు) చతురంగులమ్ = నాలుగుఅంగుళములు, విస్తారం = విరివిగలిగి, మృదులం = మృదువై, ధవళం = తెల్లనిదై, వేష్టితాంబరలక్షణమ్- వేష్టిత = చుట్టఁబడిన, అంబర = వస్త్రముయొక్క, లక్షణమ్ = ఆకారముగలదానిగ, (యోగిభిః = యోగులచేత,) ప్రోక్తం = చెప్పఁబడినది.

తా. కందము అనునది మూలస్థానమునకు ఒకజేనెడు (పండ్రెండుఅంగుళములు) మీఁదుగ నాభికిని లింగమునకును మధ్యప్రదేశమునందు నాలుగుఅంగులములు విరివిగలిగి మృదువై తెల్లనిదై, చుట్టఁబడినవస్త్రముయొక్క ఆకారముగలదియైయుండునని యోగులచేత చెప్పఁబడినది.

విశే. "ఊర్ధ్వం మేఢ్రా దధో నాభేః కందయోనిః ఖగాండవత్, తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి." లింగమునకు మీఁదుగను నాభికి క్రిందుగను, ఉండు ప్రదేశమందు పక్షిగ్రుడ్డువలె కందయోని యొప్పుచున్నది. అందుండి డెబ్బదిరెండువేలనాడులు ఉత్పన్నములైనవి. అని గోరక్షశతకమునందు

చెప్పఁబడియున్నది. 'గుదాత్తుద్వ్యంగులా దూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యంగులాదధః, దేహమధ్యం తనోర్మధ్యం మనుజానా మితీరితమ్. కందస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యాన్నవాంగులమ్, చతురంగుల విస్తారమాయామంచ తథావిధమ్. అండాకృతివదాకార భూషితం చత్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరశ్చాం చ ద్విజానాం తుందమధ్యగమ్.' గుదమునుండి రెండంగులములు మీఁదుగను, లింగమునుండి రెండంగులములు క్రిందుగను నుండు దేహమధ్యముయొక్క నడుము అనునది తనుమధ్యము అనఁబడుచున్నది. మనుష్యులయొక్క కందస్థానను తనుమధ్యము (మూలస్థానము) నుండి తొమ్మిది అంగుళములకు మీఁదుగ, నాలుగు అంగుళములు చదరముకలిగి, చర్మము మొదలగువానిచే అలంకృతమై అండా (గ్రుడ్డు) కృతిని శోభిలుచున్నది. తిర్యక్కులకును, చతుష్పాత్తులకును పక్షులకును తుంద (కడుపు) మధ్యమున ఉండును. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగుళముల మీద తనుమధ్యభాగ మొకఅంగుళము. అందుండి తొమ్మిది అంగుళములకు మీఁదుగనుండుభాగము కందస్థానమని చెప్పఁబడుచున్నది. కాబట్టి, కందస్థానము గుదస్థానమునకు పండ్రెండంగులములు (ఒకజానెడు) మీఁదుగనున్నది.

శ్లో. సతివజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాం ధారయే దృఢమ్,
గుల్ఫదేశసమీపేచ కందం తత్ర ప్రపీడయేత్. 115

టీక. వజ్రాసనే (స్థితే) సతి=వజ్రాసనమునందుండి, కరాభ్యాం=చేతులతో, పాదౌ=పాదములను, గుల్ఫదేశమూలే = మడమలసమీపమున, అనఁగా మడమలకు కొంచెముమీదుగ, దృఢమ్ ధారయేత్=గట్టిగాపట్టుకొనవలయును తత్ర=అచ్చట (ఆకందస్థానమునందు), (పాదాభ్యాం = పాదములచేత), కందం=కందకోశమును, ప్రపీడయేత్=చక్కఁగ పీడింపవలెను.

తా. వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో గుల్ఫసమీప భాగములయందు రెండుపాదములను దృఢముగబట్టుకొనవలయును. అట్లు పట్టుకొనినపిమ్మట రెండుపాదములతో కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కఁగ పీడింపవలయును. అనఁగా, వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో రెండుపాదములను మడమలకు మీఁదుగ గట్టిగ పట్టుకొని నాభికి అధోభాగమందుండు కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కఁగ పీడింపవలయును.

శ్లో. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వాచ కుండలీ,
కుర్యాదనంతరం భస్త్రాం కుండలీ మాశు బోధయేత్. 116

టీక. వజ్రాసనేస్థితో యోగీ=వజ్రాసనమునందుండు యోగి, కుండలీ=కుండలీశక్తిని, చాలయిత్వాచ=శక్తిచాలనమును ముద్రచేత చాలనముచేసి, అనంతరం = అటుతరువాత, భస్త్రాం = భస్త్రియనెడు కుంభక ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్ =చేయవలెను. (తతః=అందువలన,) కుండలీమ్=కుండలీశక్తిని, ఆశు=శీఘ్రముగ, బోధయేత్ = మేలుకొలుపవలయును.

తా. వజ్రాసనమునందుండు యోగి కుండలినీశక్తిని శక్తిచాలనమను ముద్ర చేత చాలనముచేసి, అటుతరువాత భస్త్రియనెడు కుంభకప్రాణాయామమును చేయవలెను. అందువలన కుండలినీశక్తిని శీఘ్రముగ మేలుకొలుపవలయును.

విశే. వజ్రాసనమును శక్తిచాలనమునకు పూర్వమందును పరమందునుకూడ చెప్పియుండుటవలన, శక్తిచాలనమునకు అనంతరకృత్యమగు భస్త్రికాకుంభకము కూడ వజ్రాసనమునందుండియే సలుపవలయునుగాని తదితరాసనములయందుండి సలుపరాదను నియమము సూచితమని యెఱుంగునది.

శ్లో. భానోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయేత్తతః,
మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి తస్య మృత్యుభయంకుతః. 117

టీక. భానోః=నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని, ఆకుంచనమ్ = ఆకుంచనము, కుర్యాత్ = చేయవలయును. తతః=అందువలన, కుండలీం=కుండలీశక్తిని, చాలయేత్ =చాలనము చేయవలయును. తస్య=అట్లుచేయువానికి, మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి = మృత్యువుయొక్క నోటియందు పడినప్పటికిని, మృత్యుభయం=మృత్యువుయొక్క భయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు.

తా. నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని గ్రహింపవలెను. అనఁగా, నాభిని లాగుటవలననే సూర్యగ్రహణము కలుగుచున్నది. సూర్యుని గ్రహించుటవలన కుండలినీశక్తిని చాలనము చేయవలెను. అట్లు శక్తిచాలనము చేయువానికి, మృత్యుముఖమునబడినను మృత్యుభయము లేదు

శ్లో. ముహూర్తద్వయపర్యంతం నిర్భయం చాలనాదసౌ,
ఊర్ధ్వమాకృష్యతే కించిత్సుషుమ్నాయాం సముద్గతా. 118

టీక. ముహూర్త ద్వయపర్యంతం = రెండు ముహూర్తములవఱకును, అనఁగా నాలుగు గడియలపర్యంతము, నిర్భయం=భయములేకుండ, చాలనాత్ =చాలనము చేయుటవలన, అసౌ=ఆకుండలినీశక్తి, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నయందు,సముద్గతా=పొందినదై, కించిత్ =కొంచెము, ఊర్ధ్వం =మీఁదికి, ఆకృష్యతే=లాగఁబడుచున్నది.

తా. రెండు ముహూర్తముల (నాలుగు గడియల) కాలమువఱకు, నిర్భయముగ శక్తిచాలనము చేయుటవలన ఆకుండలినీశక్తి సుషుమ్నామార్గమును పొందినదై కొంచెముమీఁదికి లాగఁబడుచున్నది.

శ్లో. తేన కుండలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయా ముఖం ధ్రువమ్,
జహాతి తస్మాత్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః. 119

టీక. తేన=అందువలన, (అట్లు మీఁదికిలాగుటవలన), కుండలినీ=కుండలినీశక్తి, తస్యాః సుషుమ్నాయాః = ఆసుషుమ్నానాడియొక్క, ముఖం=ముఖమును అనఁగా ప్రవేశమార్గమును, ధ్రువమ్= నిశ్చయముగా, జహాతి=వదలుచున్నది. తస్మాత్ = అందువలన, అనఁగా కుండలినీశక్తి సుషుమ్నామార్గమును విడుచుటవలన, అయంప్రాణః = ఆప్రాణవాయువు, స్వతః = తనంతటతానే, సుషుమ్నాం = సుషుమ్నను, వ్రజతి = పొందుచున్నది.

తా. అందువలన, కుండలినీశక్తి సుప్రసిద్ధమైన ఆసుషుమ్నానాడీమార్గమును నిశ్చయముగ వదలుచున్నది. అందువలన ఆప్రాణవాయువు తనంతటతానే సుషుమ్నను పొందుచున్నది. ఎందువల్లననఁగా, సుషుమ్నామార్గ నిరోధియగు కుండలిని, ముందుగనే సుషుమ్నాముఖమును వీడియుండుటచేత, ప్రాణవాయువు సహజముగ, నిర్విఘ్నముగ సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయేన్నిత్యం సుఖసుప్తా మరుంధతీమ్,
తస్యాః సంచాలనేనైవ యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే. 120

టీక. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణవాయువు సుషుమ్నను బొందుచున్నదో) తస్మాత్ = అందువలన, సుఖసుప్తా = సుఖముగా నిద్రించునట్టి, అరుంధతీమ్ = అరుంధతియనెడి కుండలినీశక్తిని, నిత్యం = ప్రతిదినమును, సంచాలయేత్ = చక్కఁగా సంచాలనము చేయవలెను. తస్యాః = ఆకుండలినీశక్తియొక్క, సంచాలనేనైవ = లెస్సగా చలింపఁజేయుటవలననే, యోగీ = యోగి, రోగైః = కాసము, శ్వాసము, జ్వరము మొదలగు రోగములచేత, ప్రముచ్యతే = విడువఁబడును.

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుషుమ్నను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అరుంధతి యనెడిశక్తిని (కుండలిని) ప్రతిదినమును చక్కఁగా చాలనముచేయవలయును. ఆశక్తిని చక్కఁగా చాలనము చేయుట వలననే, యోగియైనవాఁడు కాస శ్వాసజ్వరాది రోగములనుండి విడివడుచున్నాఁడు.

శ్లో. యేనసంచాలితా శక్తిఃసయోగీ సిద్ధిభాజనమ్,
కిమత్ర బహునోక్తేన కాలంజయతి లీలయా. 121

టీక. యేన=ఏయోగిచేత, శక్తిః=కుండలినీశక్తి, సంచాలితా = లెస్సగా చాలనము చేయఁబడుచున్నదో, సయోగీ=ఆయోగి, సిద్ధిభాజనమ్=అణిమాది సిద్ధులకుపాత్రుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు). అత్ర = ఈవిషయమునందు, బహునోక్తేన = పెక్కుమాటలవలన, కిమ్ (ప్రయోజనమ్) = ఏమిప్రయోజనము? కాలం=మృత్యువును, లీలయా=అనాయాసముగ, జయతి = జయించుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగిచేత, కుండలినీశక్తి లెస్సగా సంచాలనము చేయఁబడుచున్నదో, ఆయోగి అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు. ఇందు పెక్కుమాటలవలన నేమిప్రయోజనము? మృత్యువును అనాయాసముగ జయించుచున్నాఁడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరతస్యైవ నిత్యం హితమితాశనః,
మండలాద్దృశ్యతే సిద్ధిః కుండల్యభ్యాసయోగినః. 122

టీక. **బ్రహ్మచర్యరతస్యైవ = శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతోఁగూడ లింగేంద్రియమును, ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరుఁడైనవాఁడును, నిత్యం = ప్రతిదినమును, హితమితాశనః = పథ్యమును (నాలుగవభాగము విడిచినదియౌనునగు ఆహారమును భుజించువాఁడునగు), కుండల్యభ్యాస యోగినః = కుండలినీశక్తిని చాలనముచేయు అభ్యాసముగలయోగికి, మండలాత్ = నలుబదిదినములకుపైని, సిద్ధిః = సిద్ధి, అనఁగా ప్రాణాయామసిద్ధి, దృశ్యతే = కనఁబడును.**

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతోఁ గూడ లింగేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరుఁడైనవాఁడును, ప్రతిదినమును పథ్యమును, నాలవభాగమును విడిచినదియౌనునగు ఆహారమును భుజించువాఁడును అగు కుండలనీ శక్తిని చాలనముచేయు అభ్యాసము గలయోగికి నలువది దినములకుమీఁదట ప్రాణాయామసిద్ధి కనఁబడుచున్నది.

విశే. "నాసా దక్షిణమార్గవాహి పవనాత్ ప్రాణోఽతి దీర్ఘీకృత శ్చంద్రాభః పరిపూరితామృత తనుః ప్రాగ్ఘంటికా యాస్తతః, భిత్వా కాల విశాలవహ్ని వశగం బ్రహ్మరంధ్రనాడీగతం తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నం ధ్రువం స్కంధవత్." నాసికయొక్క దక్షిణ (పింగళా) నాడీమార్గమునఁ బోవువాయువువలన ప్రాణము అత్యంతదీర్ఘముగ జేయఁబడినది యగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకకు మీఁదనుండు చంద్రప్రభచేత పూరింపఁబడిన అమృతము గలది యగుచున్నది. అందువలన కాలునియొక్క విశాలమైన వహ్నిమండలమునకు లోనైయుండు దానిని ఛేదించి, ఆశరీరమును బ్రహ్మరంధ్ర నాడియందు పొందుదానినిగఁ జేసి, మఱల తొమ్మిదిసారులు స్కంధమునువలె నిశ్చయముగ ఛేదింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. కుండలీం చాలయిత్వాతు భస్త్రాంకుర్యా ద్విశేషతః,
ఏవ మభ్యసతో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః. 123

టీక. **కుండలీం = కుండలినీశక్తిని, చాలయిత్వాతు = చాలనముచేసి,** భస్త్రాం **= భస్త్రియనెడు కుంభకమును, విశేషతః = అతిశయముగ, కుర్యాత్ = చేయవలయును. ఏవం = ఈవిధముగ, నిత్యం = ప్రతిదినమును, అభ్యసతః = అభ్యసించునట్టి, యమినః = యోగికి, యమభీః = యమునివలనిభయము, కుతః = ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు.**

తా. కుండలినీశక్తిని చాలనముచేసి, భస్త్రియనెడు కుంభకమును విశేషముగ అభ్యాసము చేయవలెను. ఈవిధముగ ప్రతిదినమును అభ్యాసము సలుపుయోగికి యమునిభయము ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు అని భావము. యోగులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనము. అందువలన మృత్యువును సరకుఁగొనరు.

శ్లో. ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనే,
కుతః ప్రక్షాళనోపాయః కుండల్యభ్యాసనాదృతే. 124

టీక. **ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం = డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్క, మలశోధనే = మలమును శుద్ధిచేయుటలో, కుండల్యభ్యాసనాత్ ఋతే = కుండలినీచాలనాభ్యాసమువలనకాక, ప్రక్షాళనోపాయః = శుద్ధిచేయుమార్గము, కుతః = యెక్కడిది? (ఏది)?**

తా. డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్కమలమును శుద్ధిచేయుటలో, సమర్థమైనది కుండలినీచాలనాభ్యాసముకాక మఱియొక శుద్ధిచేయుయుపాయ మెక్కడిది? అనఁగా లేదు.

శ్లో. ఇయంతు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్,
ఆసనప్రాణసంయామ ముద్రాభిః సరళాభవేత్. 125

టీక. **ఇయంతుమధ్యమానాడీ = ఈమధ్యమనాడియైనసుషుమ్న, యోగినామ్ = యోగులకు, దృఢాభ్యాసేన = దృఢమగు అభ్యాసముచేతను, ఆసన = ఆసనములచేతను, ప్రాణసంయామ = ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాభిః = ముద్రాకరణములచేతను, సరళాభవేత్ = సరళమైనదిగ అగును.**

తా. ఈమధ్యమనాడియైనసుషుమ్న, యోగులకు దృఢమైన అభ్యాసముచేతను, ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాకరణములచేతను సరళమైనదిగ అగును.

శ్లో. అభ్యాసేతు వినిద్రాణాం మనోధృత్వా సమాధినా,
రుద్రాణీవా పరాముద్రా భద్రాం సిద్ధిం ప్రయచ్ఛతి. 126

టీక. **సమాధినా = సమాధివలని, మనఃధృత్వా = అంతఃకరణమును ఏకాగ్రముగ ధారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధరూపమైన ఏకాగ్రస్థితివలనమనస్సును ధారణముచేసి, అభ్యాసేతు = అభ్యాసమునందు, అనఁగా మనస్సును ఏకాగ్రముగనిలుపుప్రయత్నమునందు, వినిద్రాణాం = జాగరూకులైనవారలకు, అనఁగా నిద్రాలస్యములులేనివారలకు, రుద్రాణీవా = శాంభవీముద్రగాని, పరాముద్రా = అన్యమైనఉన్మన్యాదిముద్రలుగాని, భద్రాం = శుభకరమైన, సిద్ధిం = యోగసిద్ధిని, ప్రయచ్ఛతి = ఇచ్చుచున్నది.**

తా. అంతకరణమును యేకాగ్రముగధారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధరూపముగ మనస్సును స్థిరముచేసి, అభ్యాసమందు (మనస్సును యేకాగ్రముగ నిలుపుప్రయత్నమునందు) జాగరూకులైనవారలకు, అనఁగా, నిద్ర ఆలస్యములులేనివారలకు, శాంభవీముద్రగాని, అన్యమైనఉన్మన్యాదిముద్రలుగాని శుభకరమైన యోగసిద్ధిని యిచ్చుచున్నవి.

విశే. ఇందువలన హఠయోగము, రాజయోగమునకు ఉపకారకమని చెప్పఁబడినది.

రాజయోగములేని ఆసనాదిసిద్ధులు వ్యర్థములు.

భూమిక. రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములని ఔపచారికముగ శ్లేషయుక్తముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా,

రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపినశోభతే. 127

టీక. రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, పృథ్వీ = పృథ్వియును (ఆసనమును), రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, నిశా = నిశయును (కుంభకమును), రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, ముద్రా = ముద్రయు (మొహరు) ను, మహాముద్రాదులలోనిముద్రయును, విచిత్రాపి= వివిధవిధములుగలదియైనను (విలక్షణమైనదైనను), నశోభతే=శోభింపదు.

తా. రాజయోగములేని పృథ్వియు ఆసనమును, రాజయోగములేని నిశియు కుంభకమును, రాజయోగములేని ముద్ర (మొహరు)యు, మహాముద్రలో నగు ముద్రయును వివిధవిధములు గలవియైనను విలక్షణము గలదియైనను శోభింపదు.

విశే. రాజయోగపరము.—వృత్త్యంతరనిరోధపూర్వకాత్మవిషయక (గోచర) ధారావాహికనిర్వికల్పవృత్తిరాజయోగము. ఆరాజయోగము "హఠం వినా రాజయోగమ్" హఠయోగము (సూర్యచంద్రసంయోగము) లేనిచో వ్యర్థమగుచున్నది. అనఁగా హఠయోగసాధనములేక పృథ్వి (ఆసనము) స్థిరపడదు. కుంభకమందు ప్రాణసంచారము కలుగదు. మహాముద్రాదిముద్రాకరణము ఫలింపదు. అందువలన చిత్తము నిర్వికల్పకవృత్తిని గననేరదు. దాన రాజయోగ(ఫల)ము, అనఁగా పురుషార్థఫలమను మోక్షము లభింపదు. కాఁబట్టి రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములు.

రాజుపరము:—రాజు అనఁగా భూపాలకుఁడు. రాజయోగము (పాలనము)లేని పృథ్విరత్నాదులను యొసంగునదియైనను, బుజుశితులేక నానావిధోపద్రవములకులోనై శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశ (రాత్రి) విశ్రాంతినొసఁగి సుఖనిద్రను కలిగించునదియైనను, రాజపురుష (భట)సంచారములేక జారచోరాది క్రూరకృత్యముల కాకరమై శోభింపదు. రాజయోగము (అధికారము) లేని ముద్ర విచిత్రరేఖలతో మనోహరాకృతిగలిగినదై యున్నను శోభింపదు. అనఁగా, గౌరవము (మన్నన)ను గననేరదు.

రాజుపరము:—అనఁగా చంద్రపరము. రాజయోగములేని పృథ్విసారవంతమైనదైనను సస్యసమృద్ధిని గననేరక శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశగ్రహనక్షత్రములతోకూడి యున్నదైనను, కాంతిలేక శోభింపదు. రాజ (ఇడానాడి) యోగములేని మహాముద్రాది ముద్రలు ఫలభరితములై శోభింపవు.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్,
ఇతరత్ర నకర్తవ్యా మనోవృత్తిర్మనీషిణా. 128

టీక. మారుతస్య=వాయువుయొక్క, సర్వంవిధిం = కుంభకముద్రాది సంపూర్ణవిధులను, మనోయుక్తం=మనఃపూర్వకముగ, సమభ్యసేత్=చక్కఁగా అభ్యసింపవలెను. మనీషిణా = బుద్ధిమం

తునిచేత, మనోవృత్తిః=చిత్తవృత్తి, ఇతరత్ర=అన్యవిషయములయందు, అనఁగా ప్రాణాయామసిద్ధికి అన్యమైనవిషయములందు, నకర్తవ్యా=చేయఁబడఁదగదు.

తా. వాయువుయొక్క కుంభకముద్రాది సంపూర్ణ విధులను మనఃపూర్వకముగ చక్కఁగా అభ్యసింపవలెను. బుద్ధిమంతునిచేత, చిత్తవృత్తి, ప్రాణాయామసిద్ధికి అన్యమైన విషయములయందు చెల్లింపఁబడఁ దగదు.

ముద్రోపసంహారము.

భూమిక. ముద్రలయొక్క ఉపసంహారమును చేయుచున్నారు.—

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశప్రోక్తా ఆదినాథేనశంభునా,
ఏకైక తాసు యమినాం మహాసిద్ధిప్రదాయినీ. 129

టీక. ఆదినాథేనశంభునా=ఆదినాథుఁడగు ఈశ్వరునిచేత, ఇతి (=ఉక్తరీత్యా) చెప్పఁబడిన విధముగ, దశముద్రాః=పదివిధములగుముద్రలు, ప్రోక్తాః=చెప్పఁబడినవి. తాసు=ఆముద్రలయందు, ఏకైక=ఒక్కటొక్కటియే, యమినాం=యోగులకు, మహాసిద్ధిప్రదాయినీ=అణిమాది మహాసిద్ధుల యొసంగునది, (స్యాత్ =అగుచున్నది.)

తా. ఆదినాథుఁడగు శంభునిచేత చెప్పఁబడిన విధముగ పదివిధములగు ముద్రలు చెప్పఁబడినవి. ఆముద్రలయందు ఒక్కటొక్కటియే యోగులకు అణిమాది మహాసిద్ధుల యొసంగునది అగుచున్నది.

ముద్రోపదేశగురుస్తుతి.

భూమిక. ముద్రలను ఉపదేశించు గురువును వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఉపదేశం హిముద్రాణాం యోదత్తే సాంప్రదాయికమ్,
సఏవ శ్రీగురుః స్వామీ సాక్షాదీశ్వర ఏవ సః. 130

టీక. యః=ఎవఁడు, ముద్రాణాం=ముద్రలయొక్క, సాంప్రదాయికం = గురుపరంపరాగతసాంప్రదాయికమైన, ఉపదేశం=ఉపదేశమును, దత్తే=ఒసంగుచున్నాఁడో, సఏవ=ఆతఁడే, శ్రీగురుః=గురుశ్రేష్ఠుఁడును, స్వామీ = ప్రభువును, సఏవ = ఆతఁడే, సాక్షాత్ = ఈశ్వరః=ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

తా. ఎవఁడు ముద్రలయొక్క గురుపరంపరాగత సాంప్రదాయికమైన ఉపదేశమును ఒసంగుచున్నాఁడో, ఆతఁడే గురుశ్రేష్ఠుఁడు. ప్రభువు. ఆతఁడే ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

శ్లో. తస్యవాక్యపరోభూత్వా ముద్రాభ్యాసే సమాహితః,
అణిమాది గుణైస్సార్థం లభతే కాలవంచనమ్. 131

టీక. తస్య=వానియొక్క, అనఁగా ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క, వాక్యపరో ఛూత్వా=ఆసనకుంభకాద్యనుష్ఠానవిషయములను గూర్చియును (ఆహార విహారచేష్టాది విషయములను గూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారము చేయుటయందు శ్రద్ధావిశ్వాసములు గలవాఁడై), ముద్రాభ్యాసే=మహాముద్రాది ముద్రలను అభ్యసించుటయందు, సమాహితః=సావధానుఁడైన (యోగీ=యోగి,) అణిమాదిగుణైస్సార్ధం=అణిమాది సిద్ధులతోఁగూడ, కాలవంచనమ్=కాలునివంచించు సామర్థ్యమును, లభతే=పొందును.

తా. ముద్రోపదేశము నొసంగు గురువుయొక్క వాక్యమునందు, అనఁగా ఆసనకుంభకాద్యనుష్ఠానములను గూర్చియును, ఆహారవిహార చేష్టాది విషయములను గూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారముచేయుటయందు శ్రద్ధావిశ్వాసములు గలవాఁడై, మహాముద్రాది ముద్రలను అభ్యసించుటయందు సావధానుఁడైనయోగి అణిమాది సిద్ధులతోకూడ కాలుని వంచించుటకు తగినసామర్థ్యమును బొందును.

హఠయోగ ప్రదీపికయందు తృతీయోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకా తాత్పర్యసహితము

సంపూర్ణము.



శ్రీరస్తు.

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.



చతుర్థోపదేశము.

భూమిక. ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయోపదేశములయందు చెప్పఁబడిన ఆసన కుంభకప్రాణాయామ ముద్రాకరణములయొక్కఫలమగు రాజయోగమును చెప్పుటకుద్యమించి, గ్రంథకర్తయగు శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రులు, 'శ్రేయాంసి బహువిఘ్నాని' యని విఘ్నముల నాశంకించి, తన్నివృత్తికొఱకు ప్రత్యక్షశివస్వరూపుఁడగు గురునకు నమస్కార స్వరూపమగు మంగళాచరణమును సలుపుచున్నారు.—

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదబిందు కలాత్మనే,
నిరంజనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః. 1

టీక. యత్ర = ఏశివస్వరూపుఁడైన గురునియందు, పరాయణః = శ్రద్ధాభక్తులతోకూడినవాఁడై యుండువాఁడు, నిరంజనపదం=అంజనమనెడి మాయోపాధిలేని శుద్ధపదమగు బ్రహ్మమును, యాతి=పొందునో, (అట్టి) నాదబిందుకలాత్మనే = నాదబిందుకలాస్వరూపుఁడును, శివాయ = సుఖస్వరూపుఁడును, (అగు) గురవే=గురునికొఱకు నమః = నమస్కారము.

తా. ఏ శివస్వరూపుఁడైన గురునియందు, శ్రద్ధాభక్తులతో కూడినవాఁడై యుండువాఁడు, అంజనమనెడు మాయోపాధిలేని శుద్ధపదమగు పరబ్రహ్మమును పొందునో, అట్టి నాదబిందు కలాస్వరూపుఁడును, శివస్వరూపుఁడు (సుఖస్వరూపుఁడు)ను, శివునకు అభిన్నుఁడును అగు గురువునకు నమస్కారము.

విశే. 'నమస్తే నాథభగవన్ శివాయ గురవేనమః' శివస్వరూపమనగా సుఖస్వరూపము, ఈశ్వరస్వరూపము. అట్టి ఈశ్వరుఁడనెడు గురుస్వరూపుఁడగు, హే నాథుఁడా! హేభగవంతుఁడా! లేక, సర్వాంతర్యామి రూపముగ జగత్తునకు ఉపదేశించుచు ఈశ్వరా నీకు నమస్కారము. అని చెప్పఁబడియుండెను. "సఏషపూర్వేషా మపిగురుః కాలేనాఽనవచ్ఛేదాత్." త్రికాలాఽనవచ్ఛేద్యుఁడు అనఁగా మూఁడుకాలములయందు బాధింపఁబడనివాఁడు అగుటచేత, ఆతఁడు (ఆశివస్వరూపుఁడు, ఈశ్వరుఁడు) పూర్వాచార్యుల కెల్లరకునుకూడ, అనఁగా బ్రహ్మాదులకు

గూఢ, గురువు (ఉపదేశకుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అని పాతంజల సూత్రమందు చెప్పఁబడుచుండెను నాదమనగా కంచుగంటవలె మ్రోగుధ్వని. బిందువు అనఁగా అనుస్వారాంతరము నందు కలుగుధ్వని. కల అనఁగా నాదైకదేశము. నాదబిందు కలాత్మకుఁడనఁగా, నాదబిందు కలారూపమున వర్తమానుఁడు, నాదానుసంధానము గలవాఁడు. ఇందు గురువునకును శివునకును అభేదము సూచితమయ్యెను.

సమాధిక్రమము.

భూమిక. సమాధి క్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అథేదానీం ప్రవక్ష్యామి సమాధిక్రమ ముత్తమమ్,
మృత్యుఘ్నంచ సుఖోపాయం బ్రహ్మానందకరం పరమ్. 2

టీక. అథ=ఆసన కుంభకముద్రలను చెప్పినతరువాతను, ఇదానీం=ఇప్పుడు, ఉత్తమమ్=ఉత్తమమును, మృత్యుఘ్నం=మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, సుఖోపాయం = సుఖోపాయమైనదియును, పరమ్=అన్నిటికంటెను ఉత్కృష్టమైనదియును, బ్రహ్మానందకరంచ=బ్రహ్మానందమును ఇచ్చునదియునగు, సమాధిక్రమమ్=ప్రత్యాహారాదిరూపమగు సమాధిక్రమమును, ప్రవక్ష్యామి=విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

తా. ఆసన కుంభక ముద్రలను జెప్పినతరువాతను, ఇప్పుడు, ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, సుఖోపాయ మైనదియును, అన్నిటికంటె నుత్కృష్ట మైనదియునునగు, ప్రత్యాహారాది రూపమగు సమాధిక్రమమును, విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

విశే. అథ (అనంతరము) అనఁగా, ఆసనకుంభక ముద్రలను చెప్పినమీదట, ఇదానీం= ఈ అవసరమందు, ఆదినాథులచే సంపాదితమైన (చెప్పఁబడిన) కోటివిధములగు సమాధివిధులయందు (భేదములయందు) ప్రకర్షితఁజెందియున్న ప్రత్యాహారాది రూపసమాధి క్రమము, ఉత్తమమును, మృత్యునివారకము (ఇచ్ఛానుసరణముగ శరీరమును విడువఁగల సామర్థ్యమును కలిగించునదియు)ను, ఉత్పత్తి, మనోనాశము, వాసనాక్షయములను వానిచేత, జీవన్ముక్తిరూపమగు సుఖసంపాదనోపాయము (సాధనము)ను, పరబ్రహ్మానందకర్తయు (ప్రారబ్ధకర్మము క్షయమైనపుడు, జీవము బ్రహ్మము అనుభేదభావములేని అభేదజ్ఞానము కలిగినపుడు, అత్యంతిక బ్రహ్మానందప్రాప్తి రూపమైన విదేహముక్తి కలుగుచున్నది)ను, అగు సమాధి క్రమము. అందు ప్రథమమున, సమాధివలన చిత్తనిరోధము కలుగును. సంస్కారసహితమగు వృత్తి నిరోధము కలిగినపుడు, చిత్తముయొక్క శాంత, ఘోర, మూఢావస్థలు నివృత్తి జెందినపుడు, "జీవన్నేహ విద్వాన్ హర్షశోకాభ్యాం విముచ్యతే." విబుధుఁడు అనఁగా, బ్రహ్మజ్ఞాని ఇచ్చట జీవునితో జేరియే హర్షశోకములనుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అను శ్రుతివచనము చెప్పిన నిర్వికార స్వరూపమైన స్థితి, రూపమగు జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

పరమముక్తియనునది, ప్రాప్తభోగానుభవావసానమందు, అంతఃకరణగుణముల ప్రతిప్రసవమునవలన, ఔపాధిక రూపముయొక్క అత్యంత నివృత్తి కలిగినపుడు, అత్యంతిక స్వరూపావస్థాన ప్రతిప్రసవము సిద్ధియగుచున్నది. ఉత్థాన (మేలుకొలుపు) నిరోధసమాధి సంస్కారములు, మనస్సు (చిత్తము) నందులయమగును. చిత్తము అస్మితయందును, అస్మిత మహత్తుయందును, మహత్తు ప్రధానమునందును, లయమగుచున్నవి. ఈవిధముగ చిత్తగుణముల ప్రతిప్రసవము అనఁగా, (తమతమ కారణములయందు లయరూప ప్రతిసర్గము) కలుగుచున్నది.

సమాధినుండి (జీవన్ముక్తుఁడు) వ్యుత్థానమగునపుడు, అతనికి "నేను బ్రాహ్మణుఁడను," "నేను మనుజుఁడను," అను ఇత్యాది వ్యవహారములు దృష్టిపథములగుటచేత, చిత్తాది ఔపాధికభావము జనించుకారణమువలన, చింతపండు స్పర్శగలిగిన క్షీరములవలె బ్రహ్మస్వరూపమునకు చ్యుతి (చెరుపు) గలుగునుగదా, యని శంకింపవలదు. ఎందువల్లననఁగా, సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభూత (జ్ఞాత)మైన ఆత్మ సంస్కారముయొక్క తాత్వికత్వము (యథార్థతత్వము) నిశ్చయమగుచున్నది. అందువలన, అతాత్వికత్వము ఆగు అన్యథాభావము, అధికారత్వ ప్రయోజకము కానేరదు. చింతపండు స్పర్శఁగలిగిన క్షీరములు దధిభావము (పెరుగురూపము) దాల్చునను దృష్టాంతము విషమరూప మగుచుండుటవలనను, మనుజునకు అంతఃకరణ రూపోపాధివలన "నేను బ్రాహ్మణుఁడను" అను ఇత్యాది వ్యవహారము, స్ఫటికమునకు జపాకుసుమ సన్నిధాన రూపోపాధి సమానముగ తాత్వికము (యథార్థము) కాదు. జపాకుసుమము, స్ఫటిక సామీప్యమునుండి తొలఁగినపుడు, స్ఫటికము స్వస్వరూపస్థితి యందునిలిచిన విధమున, అనఁగా మార్పును జెందని విధమున అంతఃకరణము సంపూర్ణవృత్తి నిరోధమును జెందినపుడు, స్వరూపస్థితిని పోగొట్టుకొనక, యథారూపమున, మార్పుఁజెందక నిలిచియుండును. అనఁగా, జీవన్ముక్తి యవస్థయందు మనుజులు బ్రహ్మ స్వరూపమునందు స్థితులగుచున్నారు.

సమాధిశబ్దవాచ్యములు.

భూమిక. సమాధిశబ్దముయొక్క పర్యాయపదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్మనీచ మనోన్మనీ,
అమరత్వం లయస్తత్వం శూన్యాశూన్యం పరంపదమ్. 3
అమనస్కం తథాఽద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్,
జీవన్ముక్తిశ్చ సహజా తుర్యాచేత్యేకవాచకాః. 4

టీక. రాజయోగః=రాజయోగము, సమాధిశ్చ=సమాధి, ఉన్మనీచ=ఉన్మని=మనోన్మనీ=మనోన్మని, అమరత్వం=అమరత్వము, లయః=లయము, తత్త్వం=తత్త్వము, శూన్యాశూన్యం=శూన్యాశూన్యము, పరంపదమ్=పరమపదము. అమనస్కం=అమనస్కము, అద్వైతంతథా=అద్వైతము, నిరాలంబం=నిరాలంబము, నిరంజనమ్=నిరంజనము, జీవన్ముక్తిశ్చ=జీవన్ముక్తి, సహజా = సహజము, తుర్యాచ=తుర్యము, ఇతి(ఏతే)=అనునవి, ఏకవాచకాః = ఏకశబ్దవాచ్యములు.

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్మని. మనోన్మని, అమరత్వము, లయము తత్త్వము, శూన్యాశూన్యము, పరమపదము, అమనస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అనునివి ఏకశబ్దవాచ్యములు.

సమాధిలక్షణము.

భూమిక. సమాధివిధమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సలిలేసైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతి యోగతః,
తథాత్మ మనసోరైక్యం సమాధి రభిధీయతే. 5

టీక. సలిలే=జలమునందు, సైంధవం=ఉప్పు (లవణము) యోగతః=చేరుటవలన, యద్వత్=ఏవిధముగా, సామ్యంభజతి = నీటిసామ్యమును, అనఁగా నీటియొక్క రూపమును (నీటియందు ఐక్యమును) బొందుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగా. ఆత్మమనసోః=జీవాత్మ మనస్సులను రెంటియొక్కయు, ఐక్యం=ఐక్యము, అనఁగా, ఒకటియగు రూపము, సమాధిః (ఇతి)=సమాధి అని, అభిధీయతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జలమునందు లవణము చేరుటవలన ఏవిధముగా నీటియందు ఐక్యమును బొందుచున్నదో, ఆవిధముగా, జీవాత్మ మనస్సులు రెండింటియొక్క ఐక్యము, సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. యదాసంక్షీయతే ప్రాణో మానసంచ ప్రలీయతే,
తదాసమరసత్వంచ సమాధి రభిధీయతే. 6

టీక. యదా=ఎప్పుడు, ప్రాణః = ప్రాణము, సంక్షీయతే = చక్కఁగ నశించుచున్నదో, మానసంచ=మనస్సుకూడ, ప్రలీయతే = లయమగుచున్నదో, తదా=అప్పుడు, (సంభవతే=కలుగునటువంటి)సమరసత్వంచ = సమరసత్వము, సమాధిః = సమాధి (ఇతి=అని), అభిధీయతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు ప్రాణము చక్కఁగ నశించుచున్నదో, మనస్సుకూడ లయమగుచున్నదో, అట్టి సమయమున కలుగునటువంటి సమరసత్వము, సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. తత్సమంచ ద్వయోరైక్యం జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
ప్రనష్టసర్వ సంకల్పః సమాధి స్సోఽభిధీయతే. 7

టీక. జీవాత్మ పరమాత్మనోః=జీవాత్మ పరమాత్మలను వాని, ద్వయోఃచ = రెంటియొక్క, తత్సమం=సమాన (ఐక్య) మగు రూపమును, (ప్రాప్య = పొంది), ప్రనష్టసర్వసంకల్పః = అన్నిసంకల్పములు సంపూర్ణముగనుడిగిన, సః=ఆస్థితి, సమాధిః (ఇతి)=సమాధి అని, అభిధీయతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. జీవాత్మ పరమాత్మలను వాని రెండిటియొక్క ఐక్యమగు రూపమును బొంది, అన్ని సంకల్పములను సంపూర్ణముగ నుడిగినస్థితి సమాధి అని చెప్పఁబడుచున్నది.

రాజయోగమహిమ.

భూమిక. రాజయోగముయొక్క మహిమను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవాజానాతి తత్వతః,
జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధి గురువాక్యేన లభ్యతే. 8

టీక. రాజయోగస్య = రాజయోగముయొక్క, మాహాత్మ్యం=మహిమను, తత్వతః=యథార్థరూపముగ, కోవాజానాతి=ఎవఁడు ఎరుగును? జ్ఞానం=స్వస్వరూప ప్రత్యక్షానుభవమైన జ్ఞానమును, ముక్తిః=దేహరాహిత్యమగుముక్తియును, స్థితిః=నిర్వికారరూపమగు స్థితియును, సిద్ధిః అణిమాది అష్టసిద్ధులును, గురువాక్యేన = గురూపదేశముచేతనే, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. రాజయోగ మహిమను యదార్థరూపముగ ఎవఁడు ఎఱుఁగును? అనఁగా ఎవఁడును ఎఱుఁగఁడని భావము. (అసమర్థుఁడనైనను, ఏకదేశరూపముచేత తన్మాహాత్మ్యమును చెప్పుచున్నాను.) జ్ఞానము (ఆత్మస్వరూపముయొక్క అపరోక్షానుభవము)ను, విదేహముక్తి (నిర్వికార రూపాఽవస్థిత రూపమగు జీవన్ముక్తి)యును, అణిమాది అష్టసిద్ధులును, గురూపదేశముచేతనే బొందఁబడును.

విశే. "పూర్వాచరితపుణ్యేనలబ్ధ్వాజ్ఞానం గురోర్ముఖాత్" పూర్వపుణ్యముచేత అనఁగా జన్మాంతరకృతపుణ్యఫలముచేత, గురుముఖమువలన జ్ఞానము ప్రాప్తమగుచున్నది, అని నారాయణసంహితయందు చెప్పఁబడుచున్నది. "యథా జన్మాంధస్య స్వరూపజ్ఞానం నవిద్యతే తథాగురూపదేశేన వినాకల్పకోటి శతైరపి తత్త్వజ్ఞానం నజాయతే." జాత్యంధునకు, వస్తువుయొక్కయథార్థతత్వము ఎట్లు ఎఱుఁగఁబడదో అట్లు, గురూపదేశములేక, కోటికల్పములకైనను తత్వజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని మహానారాయణోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్వదర్శనమ్,
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 9

టీక. సద్గురోః కరుణాంవినా = సద్గురువుయొక్క కృపలేనియెడల, విషయత్యాగః = ఇహపరలోకములయందలి విషయములు, అనఁగా, దారాపుత్రాది ఇహలోకసుఖములు, స్వర్గము అమరత్వము

అనువానియొక్క విషయపరిత్యాగము (భోగేచ్ఛలేమి) దుర్లభం=దుర్లభము. తత్త్వదర్శనం = ప్రత్యగాత్మదర్శనము, దుర్లభం = లభింపదు, సహజావస్థా=తుర్యావస్థ, దుర్లభం=కలుగదు.

తా. సద్గురువుయొక్క కృపలేనియెడల, దారాపుత్రాది ఇహలోక విషయములయొక్కయు, స్వర్గము, అమరత్వాది పరలోక విషయములయొక్కయు, పరిత్యాగము దుర్లభము. ప్రత్యగాత్మ దర్శనము లభింపదు. తుర్యావస్థ కలుగదు. అనఁగా విషయపరిత్యాగము, తత్త్వదర్శనము, సహజావస్థ, అనునవి సద్గురుకటాక్షమును బడసినయెడల సులభములగును. లేనిచో, దుర్లభములగును.

విశే. 'విశేషేణ షిణ్వంతి అవబధ్నాతి ప్రమాతారం స్వసంగేనేతి విషయాః' ప్రమాతను విశేషముగ తనసంగముచేత కట్టఁబడుటవలన విషయములనఁబడుచుండెను.

శ్లో. వివిధై రాసనైః కుంభై ర్విచిత్రైః కరణైరపి,
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణః శూన్యే ప్రలీయతే. 10

టీక. వివిధైః = పలువిధములగు, ఆసనైః=స్థిరాసనము మొదలగు ఆసనములచేతను, కుంభైః = కుంభకములచేతను, విచిత్రైః = అనేకవిధములగు, కరణైరపి=మహాముద్రాది కరణములచేతను. మహాశక్తౌ ప్రబుద్ధాయాం = కుండలినీశక్తి నిద్రమేల్కొనునపుడు, ప్రాణః = ప్రాణవాయువు, శూన్యే = శూన్యమనెడు బ్రహ్మరంధ్రమందు, ప్రలీయతే = చక్కఁగ లయమును బొందును.

తా. స్థిరాసనము మొదలగు పలువిధములగు ఆసనములచేతను, అనేకవిధములగు కుంభకములచేతను, నానావిధములగు మహాముద్రాది ముద్రాకరణములచేతను, కుండలినీశక్తి మేలుకొనునపుడు, అనఁగా, నిద్రను వీడినపుడు, ప్రాణవాయువు శూన్యమను బ్రహ్మరంధ్రమందు చక్కఁగ లయమగును.

విశే. వ్యాపారాభావము, ప్రాణలయమనఁ బడుచున్నది.

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తి బోధస్య త్యక్త నిశ్శేషకర్మణః,
యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే. 11

టీక. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య = కుండలినీశక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, త్యక్తనిశ్శేషకర్మణః = అన్ని కర్మములనుండి వీడినవాఁడును నగు, యోగినః = యోగికి, సహజావస్థ = తుర్యావస్థ, అనఁగా, జీవన్ముక్తి, స్వయమేవ = తనంతటతానే, ప్రయత్నములేకనే, ప్రజాయతే = కలుగుచున్నది.

తా. కుండలినీ శక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, అన్నికర్మముల నుండి వీడినవాఁడును అగు యోగికి సహజావస్థ తనంతటతానే, ప్రయత్నము లేకనే కలుగుచున్నది.

విశే. ఆసనసిద్ధిచేత కాయికవ్యాపారము నిరుద్ధమగునపుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. ప్రత్యాహార, ధారణా, ధ్యాన,

సంప్రజ్ఞాత సమాధులవలన మానసిక వ్యాపారము త్యజింపఁబడినపుడు, బుద్ధియందువ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. 'అసంగోహ్యాయం పురుషః' ఈపురుషుఁడు అసంగుఁడు, అను శ్రుతివచనమువలన, అపరిణామ శుద్ధిగలవాఁడు పురుషుఁడు, సత్వగుణరూప పరిణామముగలది బుద్ధి. ఉత్తమవైరాగ్యముచే గాని, దీర్ఘకాలపరిమిత సంప్రజ్ఞాత సమాధ్యభ్యాసముచేతగాని, బుద్ధివ్యాపారము త్యక్తమగునపుడు, నిర్వికారస్వరూపస్థితి (అవస్థ) ప్రాప్తమగుచున్నది. ఆ అవస్థయే సహజావస్థ. అని, తుర్యావస్థ అని, జీవన్ముక్తిఅని అనఁబడుచున్నది. ఆజీవన్ముక్తియే అన్యప్రయత్నములులేక, ప్రయాసములేక, తనంతటతానే ప్రాప్తమగుచున్నది. అందులకు "యేన త్యజసి తత్త్యజేతి నిస్సంగః ప్రజ్ఞయాభవేత్." దేనిచేత విడువఁబడుచున్నావో, దానిని విడిచి ప్రజ్ఞ (బుద్ధి)చేత సంగరహితుడవుగమ్ము. అను శ్రుతివచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశతి మానసమ్,
తదా సర్వాణి కర్మాణి నిర్మూలయతి యోగవిత్. 12

టీక. ప్రాణే = ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నావాహిని = సుషుమ్నానాడి యందు ప్రసరించునపుడు, మానసం = అంతఃకరణము, శూన్యే = బ్రహ్మరంధ్రమందు, విశతి = ప్రవేశించుచున్నది. తదా=అప్పుడు, ఆసమయమందు, యోగవిత్ = చిత్తవృత్తి నిరోధము తెలిసినవాఁడు (యోగవిదుఁడు), సర్వాణికర్మాణి = సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి కర్మలనన్నిటిని, నిర్మూలయతి = నిర్మూలము చేయును.

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా నాడియందు ప్రసరించునపుడు, అంతఃకరణము, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేద శూన్యమగు బ్రహ్మరంధ్రమందు, ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు చిత్తవృత్తి నిరోధపరిజ్ఞాత యగుయోగి, సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికర్మల నన్నిటిని నిర్మూలముచేయును.

సమాధిస్థిత యోగిజన నమస్కారము.

భూమిక. సమాధ్యభ్యాససంజనిత ప్రారబ్ధ కర్మ తిరస్కారసంలబ్ధ బల ప్రభావముచేత కాలునిఁ జయించిన యోగులకు నమస్కరించుచున్నారు.

శ్లో. అమరాయ నమస్తుభ్యం సోఽపికాలస్త్వయా జితః,
పతితం వదనే యస్య జగదేత చ్చరాఽచరమ్. 13

టీక. అమరాయ = మరణములేని, చిరంజీవియైన, (యోగినే = యోగివగు) తుభ్యం = నీకొఱకు, నమః=నమస్కారము. యస్యవదనే = ఎవనియొక్క ముఖమునందు, నోటియందు, ఏతత్ చరాచరమ్ జగత్=ఈచరాఽచరరూపకమైన జగత్తు, పతితం = పడియున్నదో, సోఽపికాలః =అట్టి నివారణాసాధ్యుఁడైన జగద్భక్షకుఁడగు కాలుఁడుకూడ, త్వయా=నీచేత, జితః = జయింపఁబడినవాఁడు.

తా. చిరంజీవుఁడవగు యోగివైన నీకొఱకు నమస్కారము. ఎవనియొక్క ముఖమునందు (నోటియందు) ఈచరాచరరూపకమైనజగత్తు పడియున్నదో, అట్టి నివారణాఽసాధ్యుఁడైన జగద్భక్షకుఁడగు కాలుఁడుకూడ నీచేత జయింపఁబడినవాఁడు.

సమాధిసిద్ధి అమరోల్యాదిసిద్ధిదము.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన అమరోల్యాదులు సమాధి సిద్ధించిననేసిద్ధించునని సమాధిని నిరూపించి, ఇవుడు సమాధివలననే వానిసిద్ధి కలుగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. చిత్తే సమత్వ మాపన్నే వాయౌ వ్రజతి మధ్యమే,
తదామరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ ప్రజాయతే. 16

టీక. చిత్తే = అంతఃకరణమునందు, సమత్వమాపన్నే = ధ్యానయోగ్యమగువస్తువుయొక్క స్వరూపమైనవృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనపుఁడును, వాయౌ = ప్రాణవాయువు, మధ్యమే = సుషుమ్నానాడియందు, వ్రజతి = ప్రవేశించునపుడు, తదా = ఆసమయమందు, (పూర్వోక్తాః=మున్ను చెప్పియుండిన) అమరోలీ = అమరోలియును, వజ్రోలీ = వజ్రోలియును, సహజోలీ = సహజోలియును, ప్రజాయతే = కలుగుచున్నవి. అనఁగా సిద్ధించుచున్నవి.

తా. అంతఃకరణమునందు ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క స్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనపుడు అనఁగా బ్రహ్మాకారము నిరూపితమైనపుడును, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించునపుడును మున్ను చెప్పియుండిన, అమరోలి, వజ్రోలి, సహజోలి అనునవి కలుగుచున్నవి. అనఁగా సిద్ధించుచున్నవి. ప్రాణవిజయమును, చిత్తవిజయమును లేనివారలకు అమరోల్యాదులు సిద్ధింపవు. అనిభావము

హఠము జ్ఞానమోక్షదము.

భూమిక. హఠాభ్యాసములేక జ్ఞానమోక్షములు కలుగనేరవని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జ్ఞానం కుతో మనసి సంభవతీహ తావత్
ప్రాణోఽపి జీవతి మనో మ్రియతే న యావత్,
ప్రాణో మనోద్వయ మిదం విలయం నయేద్యో
మోక్షం సగచ్ఛతి నరో న కథం చిదన్యః. 15

టీక. యావత్ = ఎంతపర్యంతము, ప్రాణోఽపిజీవతి = ఇంద్రియవ్యాపారములతో ప్రాణముకూడ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసరూపమున జీవించియున్నదో, మనః=మనస్సు, నమ్రియతే = లయమును పొందలేదో, తావత్ = అంతపర్యంతము, ఇహ = ఈలోకమందు, మనసి = అంతఃకరణమునందు, జ్ఞానం = ఆత్మపరోక్షానుభవము, కుతఃసంభవతి = ఎట్లుకలుగును? ప్రాణః = ప్రాణము, మనః = మనస్సు, ఇదం ద్వయం=అను నీరెండింటిని, యః = ఎవఁడు, విలయం నయేత్ = పూర్తిగ లయము (నశింప) జేయునో, సనరః = ఆనరుఁడు, మోక్షంగచ్ఛతి = ఆత్యంతికస్వరూపస్థితిరూపమగు మోక్షమును బొందును. కథంచిత్ = ఏయుపాయముచేతనైనను, అన్యః = ఇతరుఁడు, ప్రాణమనోలయములులేనివాఁడు, మోక్షం న గచ్ఛతి = మోక్షమును బొందఁడు.

విశే. అపిశబ్దమువలన ఇంద్రియములుకూడ గ్రాహ్యములు. ఇడాపింగళానాడులయందుండి ప్రాణవాయువు శరీరములో ప్రవేశించుట ప్రాణజీవనమనియును, ఇంద్రియములు తమతమవిషయవ్యాపారములను గ్రహించుట ఇంద్రియజీవనమనియును, నానావిధములగు విషయాకారప్రవృత్తికలుగుట మనోజీవనమనియును చెప్పఁబడుచున్నవి. ప్రాణేంద్రియమనోవృత్తులు నశించుటయే వానియొక్క మరణము. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమందు వ్యాపారరహితముగ నిలిచియుండుట ప్రాణలయము. మనస్సునందు బ్రహ్మాకారముతక్క తద్భిన్నవిషములయందు నిర్వ్యాపారము గలిగియుండుట మనోలయము. ఈప్రాణమనోలయములు యోగోపాయముచేతనేగాని, తదన్యోపాయములచేత సాధ్యములుగావు. ప్రాణమనోలయములు సాధ్యముకానినాఁడు మోక్షము లభింపదు. "నానావిధైర్విచారైస్తు న సాధ్యం జాయతే మనః, తస్మాత్తస్య జయం ప్రాయః ప్రాణస్య జయ ఏవహి. నానామార్గైః సుఖదుఃఖప్రాయం కైవల్యం పరమం పదమ్, సిద్ధమార్గేణ లభ్యేత నాఽన్యథా శివభాషితమ్." నానావిధములగువిచారముల (పరిశీలనముల) చేత మనస్సు సాధ్యముకాదు. మనస్సు సాధ్యముకానినాఁడు ప్రాణజయము సాధ్యముగాదు. అందువలన మనోజయము ప్రాయికముగ ప్రాణజయమే అగును. అనఁగా మనోజయమువలన ప్రాణజయము సాధ్యమగును. అనియును, అనేకవిధములగుమార్గములవలన విశేషముగ సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కాని, కైవల్యరూపమైన పరమ(మోక్ష)పదము యోగమార్గములచేతనే లభ్యమగును. అన్యమార్గములచేత లభ్యముకానేరదు. అనియును, యోగబీజమందు శివునిచేత చెప్పఁబడియున్నట్లు చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపనేరవని స్పష్టమగుచుండెను. ఈవిషయము శ్రుతిస్మృతిపురాణేతిహాసములయందుకూడ ప్రసిద్ధము. ఎట్లనః—

శ్రుతులు:—"అథ తద్దర్శనాభ్యుపాయో యోగః." అటుతరువాత, దానియొక్క అనఁగా, ఆత్మయొక్క దర్శనమునకు ఉపాయము (మార్గము, సాధనము) యోగము అనియును, "అధ్యాత్మయోగాధిగమనే దేవం మత్వా ధీరో హర్షశోకౌ జహాతి." అధ్యాత్మయోగప్రాప్తివలన దైవము (ఆత్మ)ను గ్రహించి, ధీరుఁడు సుఖదుఃఖములను త్యజించుచున్నాఁడు. అనియును, "శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగాదవేద" శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగములచేత (పరమాత్మను) తెలిసికొనెను. అనియును, "యదాపంచావతిష్ఠంతే జ్ఞానాని మనసా సహ, బుద్ధిశ్చ నవిచేష్టేత తామాహుః పరమాంగతిమ్ తాం యోగ మితి మన్యంతే స్థిర మింద్రియధారణామ్,

అప్రమత్తస్తదా భవతి." ఎప్పుడు మనస్సుతోకూడ పంచజ్ఞానేంద్రియములు విషయరహితములై ఆత్మయందు నిలుచుచున్నవో, బుద్ధియును, తనవ్యాపారమును సలుపకుండ నిలుచునో అపుడు ఆసమయము (అవస్థ)ను పరమగతియని యోగులు చెప్పుదురు. దానినే అనఁగా, ఆఇంద్రియస్థైర్యమునే యోగమని గ్రహించెదరు. ఎప్పుడు ఇంద్రియధారణమందు సుస్థిరుఁడగుచున్నాఁడో, అప్పుడు యోగి అప్రమత్తుఁడు (యోగప్రవృత్తుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అనియును, "యదాత్మతత్త్వే న తు బ్రహ్మతత్త్వం దీపోపమే నేహయుక్తః ప్రపశ్యేత్." ఎప్పుడు (జీవుఁడు, యోగి) ఆత్మతత్త్వము (బ్రహ్మజ్ఞానము)ను దీపమునువలె గనుచున్నాఁడో, అప్పుడు అనియును, "అజం ధ్రువం సర్వతత్త్వైర్విశుద్ధం జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః." జన్మలేనిదియు, నిత్యమైనదియు, సంపూర్ణతత్త్వములలో నెల్ల విశుద్ధమైనదియును నగుదైవము (ఆత్మ)ను గ్రహించి సకలబంధముల (పాశముల)నుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అనియును, "బ్రహ్మణేత్వా మహస ఓమిత్యాత్మానం యుంజీత" తేజోరూపమగు బ్రహ్మతత్త్వముకొఱకు 'ఓమ్' అని ఆత్మతత్త్వమైన నిన్ను నీవు ధ్యానించుటయందు నియోగించుకొనుము. అనియును, "త్రిరున్నతః స్థాప్య సమశరీరః హృదీంద్రియాణి మనసా సన్నివేశ్య బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేతవిద్వాన్ స్రోతాంసి సర్వాణి భయావహాని." శిరస్సు, కంఠము, శరీరము అను మూఁడింటిని తిన్నగా నిలిపి సమశరీరుఁడై మనస్సుతోకూడిన ఇంద్రియములను హృదయమునందు జేర్చి, బ్రహ్మమనెడు నావచేత విబుధుఁడు, భయావహములగు సకలప్రవాహము (ఇంద్రియప్రవృత్తిమార్గము)లను చక్కఁగ తరించుచున్నాఁడు. అనియును, "ఓమిత్యేవం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్." "ఓమ్" అని ఆత్మను ధ్యానింపుఁడు. అనియును ప్రమాణములు.

స్మృతులు:—మనువు, యతిధర్మప్రకరణమునందు, "భూతభావ్యానవేక్షేత యోగేన పరమాత్మనః, దేహద్వయం విహాయాశు ముక్తో భవతి బంధనాత్." యోగి పరమాత్మ (ఆత్మ) యోగముచేత, భూతభవిష్యద్విషయములను, అనఁగా వెనుక జరిగిపోయినవానిని, ముందు జరుగనున్నవానిని చూచును. స్థూలము, సూక్ష్మము అను రెండుశరీరములను పరిత్యజించి శీఘ్రముగ సకలబంధములనుండి విముక్తుఁడగును. అనియును, యాజ్ఞవల్క్యులు, "ఇజ్యాచారదమాహింసా దాన స్వాధ్యాయ కర్మణామ్, అయంతు పరమో ధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్." యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, అహింస, దానము, స్వాధ్యాయము, కర్మము ఈమొదలగు వానికంటె, యోగముచేత ఆత్మను సందర్శించుటయే పరమధర్మము. అనియును, మతంగ మహర్షి, "అగ్నిష్టోమాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజసత్తమః, యోగాభ్యాసరతః శాంతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. బ్రహ్మణక్షత్రియవిశాం స్త్రీశూద్రాణాంచ పావనమ్, శాంతయే కర్మణామన్యద్యోగా న్నాస్తివిముక్తయే."

బ్రాహ్మణుఁడు, అగ్నిష్టోమాది సంపూర్ణయజ్ఞములను పరిత్యజించి, యోగాభ్యాసతత్పరుఁడై, శాంతుఁడై, పరబ్రహ్మప్రాప్తుఁ డగుచున్నాఁడు. బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, స్త్రీ శూద్రులకు పవిత్రములగు కర్మలయొక్క శాంతిరూపమగు ముక్తికి, నిత్యమును పవిత్రమును అగు యోగము సాధనము అయినటుల వేఱొండు కాదు. అనియును, దక్షుఁడు, "స్వసంవేద్యంహి తద్బ్రహ్మకుమారీ స్త్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవజానాతి జాత్యంధోహి యథా ఘటమ్." యువతి (యౌవనవతి) పతిసంభోగమువలన కలుగు సుఖమును తనంతటతానే యనుభవించు (ఎఱుఁగు) విధమున, యోగమువలన కలుగు బ్రహ్మానందసుఖమును, యోగితనంతటతానే యనుభవింపఁదగినది. పుట్టుగ్రుడ్డి ఘటమును తెలియలేనట్లు, అయోగి (యోగాభ్యాసి కానివాఁడు) పరబ్రహ్మమును తెలియనేరఁడు. అని వ్యతిరిక్తముగను వర్ణించియుండిరి.

పురాణములు:—మహాభారతమునందు యోగమార్గములో "అపి వర్ణావకృష్టస్తు నారీవా ధర్మకాంక్షిణీ, తావప్యేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్. యదివా సర్వధర్మజ్ఞో యదివా ప్రకృతీపుమాన్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః, యదివా పురుషవ్యాఘ్రో యదివా క్లైబ్యదారకః. నరః సేవ్యంమహాదుఃఖం జరామరణసాగరమ్, అపిజిజ్ఞాసమానోపి శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే." వర్ణావకృష్టుఁడైనను అనఁగా తనవర్గమునందుండి పతితుఁడైనవాఁడైనను, లేక ధర్మకాంక్షను గలిగిన స్త్రీయైనను, ఆయిరువురును, ఈయోగమార్గముచేత పరమగతిని బొందుచున్నారు. అదిలేనివాఁడు సంపూర్ణధర్మజ్ఞుఁడైనను, లేక అకృతుఁడైనను (దుష్కృతుఁడైనను), ధార్మికుఁడైనను, లేక అత్యంతపాపాత్ముఁడైనను, పురుషుఁడైనను లేక నపుంసకుఁడైనను వాఁడు మహాదుఃఖదమగు జరామరణసాగరమును సేవించు(అనుభవించు)వాఁడు అగుచున్నాఁడు. యోగమును దెలియ నభిలాషగలవాఁడు శబ్దబ్రహ్మమును అనఁగా వేదవిహితకర్మములను అతిక్రమించినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండెను. భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణచంద్రులు, "యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః, శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి. యత్సాంఖ్యైః ప్రాప్యతేస్థానం" వశీభూతమైన మనస్సుగలవాఁడు (యోగి) ఈప్రకారముగ నెల్లప్పుడును, ఆత్మయోగమును సలుపుచు, నాయందు స్థితిరూపమగు శాంతియనెడు ఉత్తమమైన నిర్వాణ (మోక్ష) పదమును బొందుచున్నాఁడు. సాంఖ్యుల (జ్ఞాననిష్ఠగలవారి)వలన ఏస్థానము బొందఁబడుచున్నదో, ఆస్థానము యోగులచేతను బొందఁబడుచున్నది. అని అర్జునునకు చెప్పియున్నారు. సౌరపురాణమునందు, "యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేకచిత్తతా." యోగముచేత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. నాయందు ఏకాగ్రముగ చిత్తమును కలిగియుండుటయే యోగమనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియుండెను. స్కాందపురాణమునందు, "ఆత్మజ్ఞానేనముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే నహి, సచ యోగశ్చిరంకాల

మభ్యాసాదేవసిధ్యతి." ఆత్మజ్ఞానమువలన ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ ఆత్మజ్ఞానము యోగములేక కలుగదు. ఆయోగము చిరకాలాభ్యాసమువలననే సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. కూర్మపురాణమునందు, "అతఃపరం ప్రవక్ష్యామి యోగం పరమదుర్లభమ్, యేనాత్మానం ప్రపశ్యంతి భానుమంతమివేశ్వరమ్. యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపంజరమ్, ప్రసన్నంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానా న్నిర్వాణ మృచ్ఛతి." ఇకమీఁద దేనిచేత సూర్యునిఁబోలె ఆత్మయనెడు ఈశ్వరుని చూచుచున్నాఁడో, దానిని, అట్టి దుర్లభమైన యోగమును చెప్పుచున్నాను. యోగరూపమైనఅగ్ని సకలపాపపుంజములను సశీఘ్రముగ దహించుచున్నది. అందువలన ప్రసన్నమైనజ్ఞానము కలుగుచున్నది. అజ్ఞానమువలన నిర్వాణము (మోక్షము)ను బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండెను. గరుడపురాణమునందు, "తథాయతేత మతిమాన్యథా స్యా న్నిర్వృత్తిః పరా, యోగేన లభ్యతే సాతు నచాన్యేనతు కేనచిత్. భవతాపేన తప్తానాం యోగోహి పరమౌషధమ్, పరావర ప్రసక్తాధీ ర్యస్యనిర్వేదసంభవా సచయోగాగ్నినాదగ్ధసమస్తక్లేశసంచయః, నిర్వాణంపరమం నిత్యం ప్రాప్నోత్యేవ నసంశయః. సంప్రాప్తయోగసిద్ధిస్తు పూర్ణోయ స్త్వాత్మదర్శనాత్, నకించి ద్దృశ్యతే కార్యం తేనైవ సకలంకృతమ్. ఆత్మారామః సదాపూర్ణః సుఖమాత్యంతికం గతః, అతస్తస్యాపి నిర్వేదః పరమానందయస్యచ. తపసా భావితాత్మానో యోగినః సంయతేంద్రియః, ప్రతరంతి మహాత్మానో యోగేనైవ మహార్ణవమ్." బుద్ధిమంతుఁడు పరమసుఖదమగు నిర్వృత్తిపదము నిమిత్తము ప్రయత్నము సలుపవలయును. నివృత్తిసుఖము యోగముచేత లభ్యమగుచున్నది. మఱియొకవిధముగ లభ్యమగుటలేదు. భవ(సంసార)తాపముచేత తపించువారలకు యోగమే పరమౌషధము. నిర్వేదమువలన నుత్పన్నమగు బుద్ధిని, అనఁగా, ప్రపంచవిషయములయందు విముఖతయును, పరావరము (బ్రహ్మము) నందు సుముఖతయును గలిగినబుద్ధిని, పరబ్రహ్మమునందు ప్రసక్తము చేయువాఁడు, యోగాగ్నిచేత దహింపఁబడిన సమస్తక్లేశసంచయములు గలవాఁడై, నిత్యమగు పరమ (నిర్వాణ) పదమును బొందుచున్నాఁడు. సంశయములేదు. యోగసిద్ధి లభ్యమైనవానికి, ఆత్మదర్శనముతక్క, తక్కుఁగల కార్యచింతనము యించుకైన కలుగనేరదు అందువలననే వానిచేత సర్వమును చేయఁబడిన దగుచున్నది. కాఁబట్టి అట్టివాఁడు, ఆత్మారాముఁడును, సదాపూర్ణుఁడును, ఆత్యంతికసుఖప్రాప్తుఁడును నగుచున్నాఁడు. అనంతరము పరమానందపూర్ణుఁడైనట్టి ఆయోగికి నిర్వేదము (కోరికలేమిని కలుగు సుఖము) కలుగుచున్నది. అనఁగా, పరమానందస్వరూపమే యగుటవలన, ఏవిధమయిన కోరికయును కలుగదు. తపముచేత గ్రహింపఁబడిన ఆత్మగలవారును, వశ్యేంద్రియులును నగు యోగులైన మహాత్ములు, యోగముచేతనే సంసారరూపమైన మహాసముద్రమును తరించుచున్నారు. అని చెప్పఁ

బడియున్నది. విష్ణుధర్మమునందు, "యచ్ఛ్రేయః సర్వభూతానాం స్త్రీణా మప్యుపకారకమ్, అపి కీటపతంగానాం తన్నః శ్రేయః పరంవద. ఇత్యుక్తః కపిలః పూర్వం దేవైర్దేవర్షిభిస్తథా, యోగఏవపరం శ్రేయ స్తేషా మిత్యుక్తవాన్పురా." ఏశ్రేయస్సు (పుణ్యము) సకలభూతములకును, స్త్రీలకును, కీటకములకును, పతంగములకును ఉపకారమగు పరమశ్రేయమైయున్నదో, ఆయుత్తమమైన శ్రేయస్సును మాకు వివరింపుఁడని, మున్ను కపిలమహర్షిని దేవతలును దేవర్షులును అడుగఁగా, వారలకు కపిలమహర్షి, యోగము ఉత్తమమైన శ్రేయస్సు అని చెప్పియున్నారు. యోగవాసిష్ఠమందు, వసిష్ఠులు, "దుస్సహారామసంసారవిషవేగవిషూచికా, యోగగారుడమంత్రేణ పావనే నోపశామ్యతి." హే ! రామా ! సంసారమనెడు విషవేగముగల విషూచివ్యాధియొక్క దుస్సహమైన దుఃఖము, యోగరూపమైన పవిత్రగారుడమంత్రముచేతనే శమించుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

ప్రాణలయక్రమము.

భూమిక. ప్రాణమనోలయములు లేనిచో మోక్షము సిద్ధింపదని మున్ను చెప్పఁబడియుండెను; అందు ప్రాణలయము కలిగినయెడల మనోలయము కలుగునని చెప్పుటకొఱకై ఇపుడు ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జ్ఞాత్వా సుషుమ్నా సద్భేదం కృత్వా వాయుంచ మధ్యగమ్,
స్థిత్వా సదైవ సుస్థానే బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్. 16

టీక. సదైవ = ఎల్లప్పుడును, సుస్థానే = మున్నుచెప్పఁబడియున్న మంచిరాజ్యమును, ధార్మికదేశమును, అనులక్షణములుగల మంచిస్థానమందు, స్థిత్వా = నివసించియుండి, సుషుమ్నా సద్భేదం = సుషుమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించు మార్గమును, జ్ఞాత్వా = గురుముఖముగా తెలిసికొని, వాయుంచ = ప్రాణవాయువును, మధ్యగంకృత్వా = సుషుమ్నానాడియందు సంచరించుదానినిగజేసి, బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్ = బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధము చేయవలెను.

తా. ఎల్లప్పుడును మున్నుచెప్పఁబడియున్న "సురాజ్యే ధార్మికేదేశే" అను లక్షణములుగల మంచిస్థానమందు నివసించియుండి, సుషుమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించుక్రమమును, గురుముఖముగా తెలిసికొని, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నానాడియందు సంచరించుదానినిగజేసి బ్రహ్మరంధ్రమందు నిరోధింపవలయును.

విశే. యోగవాసిష్ఠమందు, "అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయమాగతే, మనఃప్రశమ మాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే." అభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువుయొక్క సంచలనము క్షయమగుచున్నది. అప్పుడు మనస్సు శాంతిని బొందుచున్నది ఆసమయమున నిర్వాణము మిగులుచున్నది. అనిచెప్పఁబడి యున్నది. ప్రాణమును మనస్సును లయమైనపుడు, ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అట్టియోగి జీవునితోకూడ నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

ప్రాణలయము కాలజయప్రదము.

భూమిక. ప్రాణలయము కలిగినయెడల కాలజయము కలుగునని చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సూర్యాచంద్రమసౌ ధత్తః కాలం రాత్రిం దివాత్మకమ్,
భోక్త్రీ సుషుమ్నా కాలస్య గుహ్య మేతదుదాహృతమ్. 17

టీక. సూర్యాచంద్రమసౌ = సూర్యుఁడును, చంద్రుఁడును, రాత్రిం దివాత్మకమ్=రాత్రియును పగలును అను, కాలం=కాలమును, ధత్తః = చేయుచున్నారు. సుషుమ్నా=సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నానాడి, కాలస్య=సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైన కాలమును, భోక్త్రీ=భక్షించునది. ఏతత్=ఇది, గుహ్యం=రహస్యముగా, ఉదాహృతమ్=చెప్పఁబడినది.

తా. సూర్యుఁడును, చంద్రుఁడును, పగలు రాత్రి అను కాలమును చేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నానాడి, సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైనకాలమును భక్షించునది. ఇది రహస్యముగా చెప్పఁబడినది.

విశే. సూర్యచంద్రుల గమనకాలము రెండున్నరగడియలచొప్పున అయిదుగడియలనియును, సూర్యగమనము కలిగినకాలము పగలనియును, చంద్రగమనము కలిగినకాలము రాత్రియనియును చెప్పఁబడుచున్నది. వ్యావహారికులు సూచించుదినము (పగలును రాత్రియును గలది) నందు యోగులకు పండ్రెండు పగళ్లుపండ్రెండురాత్రులు అను కాలవికారము ప్రవర్తితమగుచున్నది. ఈవిధమగు కాలనిర్ణయముచేత జీవులకు ఆయుఃప్రమాణము కలుగుచున్నది. సుషుమ్నామార్గముచేత వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు సంచరించునపుడు, పగలు రాత్రి అను కాలము కలుగలేనందున, సుషుమ్న కాలమును భక్షించునది యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడినది. బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు పొందుచున్నంతవఱకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగుచున్నది. సమాధిని అభ్యసించిన యోగి, మరణకాలమును ముందుగనే తెలిసికొని, వాయువును బ్రహ్మరంధ్రమందు నిలిపి, మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఆతఁడు స్వేచ్ఛానుసరణముగ శరీరమును విడుచుచున్నాఁడు.

శ్లో. ద్వాసప్తతిసహస్రాణి నాడీద్వారాణి పంజరే,
సుషుమ్నా శాంభవీశక్తిః శేషా స్త్వేవ నిరర్థకా. 18

టీక. పంజరే=ఎముకలు నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీరపంజరమునందు, ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాడీద్వారాణి=వాయుప్రసరణమునకు అవకాశముగలిగిన నాడీమార్గములు డెబ్బదిరెండువేలు, (సంతి=కలవు. తేషు=వానియందు,) సుషుమ్నా=సుషుమ్నయనెడు మధ్యనాడి, శాంభవీశక్తిః=సుఖప్రదమైన ఈశ్వర సాక్షాత్కారము కలుగఁజేయుశక్తిగలది. శేషాస్తు = తక్కిన ఇడాపింగళాదినాడులు, నిరర్థకాఏవ=నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

తా. ఎముకలు, నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీరపంజరమునందు వాయుప్రసరణమునకు అవకాశము గలిగిననాడీ మార్గములు డెబ్బదిరెండువేలు కలవు. వానియందు, సుషుమ్నయనెడు మధ్యనాడి, సుఖప్రదమైన ఈశ్వర (ఆత్మ) సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయుశక్తిగలది. తక్కిన ఇడాపింగళాదినాడులు నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

విశే. భక్తులకు, శం=సుఖము, భవతి=కలుగుచున్నది. లేక, శం=సుఖస్వరూపమై, భవతి=ఉన్నది. శంభువును ధ్యానముచేత పొందింపఁజేయునది. అనఁగా. ధ్యానముచేత ఆత్మసాక్షాత్కారమును కలిగించునది.

శ్లో. వాయుః పరిచితో యస్మా దగ్నినాసహ కుండలీమ్,
బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశే దనిరోధతః. 19

టీక. యస్మాత్ పరిచితోవాయుః తస్మాత్=ఎందుచేత వాయువు అభ్యస్తమైనదో అందుచేత, అనఁగా, వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, అగ్నినాసహ=జఠరాగ్నితో, కుండలీమ్ = కుండలీశక్తిని, బోధయిత్వా=మేలుకొలిపి, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నానాడియందు, అనిరోధతః = నిరోధము (అడ్డు) లేకుండ, ప్రవిశేత్=ప్రవేశించును.

తా. వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, జఠరాగ్నితో కుండలీశక్తిని మేలుకొలిపి, సుషుమ్నానాడియందు (ఆవాయువు) అడ్డులేకుండఁ బ్రవేశించును.

విశే. వాయువు సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నయందు ప్రసరించు నిమిత్తము, తదభ్యాస మవశ్యముగ సలుపవలయును.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్యేవ మనోన్మనీ,
అన్యథా త్వితరాభ్యాసాః ప్రయాసాయైవ యోగినామ్. 20

టీక. ప్రాణే=ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నావాహిని (సతి)=సుషుమ్నయందు ప్రవేశించునప్పుడు, మనోన్మని=ఉన్మన్యవస్థ, సిద్ధ్యత్యేవ = నిశ్చయముగ సిద్ధించును. అన్యథా=ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపనియెడల, ఇతరాభ్యాసాః = సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరాభ్యాసములు, యోగినామ్ = యోగాభ్యాసకులకు, ప్రయాసాయైవ = కేవలము ప్రయాసముకొఱకే, (భవంతి = అగును.)

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించునప్పుడు, ఉన్మన్యవస్థ నిశ్చయముగ సిద్ధించును. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపనియెడల సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరాభ్యాసములు, యోగాభ్యాసకులకు కేవలము ప్రయాసముకొఱకే అగును.

శ్లో. పవనో బధ్యతే యేన మన స్తేనైవ బధ్యతే,
మనశ్చ బధ్యతే యేన పవన స్తేన బధ్యతే. 21

టీక. యేన = ఏయోగిచేత, పవనః బధ్యతే = ప్రాణవాయువు బంధింపఁబడుచున్నదో, తేనైవ(యోగినా) = ఆయోగిచేతనే, మనః బధ్యతే = మనస్సుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది. యేన = ఏయోగిచేత, మనఃచ = మనస్సు, బధ్యతే = బంధింపఁబడుచున్నదో, తేన (యోగినా) = ఆయోగిచేతనే, పవనః = ప్రాణవాయువు, బధ్యతే = బంధింపఁబడుచున్నది.

తా. ఏయోగిచేత ప్రాణవాయువు బంధింపఁబడుచున్నదో, ఆయోగిచేత మనస్సుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది. ఏయోగిచేత మనస్సు బంధింపఁబడుచున్నదో, ఆయోగిచేత ప్రాణవాయువుకూడ బంధింపఁబడుచున్నది.

విశే. మనస్సు, ప్రాణము అను నీరెండింటియందు ఒకదానిని బంధించినయెడల రెండవదికూడ బంధింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. హేతుద్వయంతు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః,
తయో ర్వినష్ట ఏకస్మిం స్తౌ ద్వా వపి వినశ్యతః. 22

టీక. చిత్తస్య = చిత్తముప్రవర్తించుటకు, వాసనా = భావనయను పేరుగల జన్మాంతరసంస్కారము, సమీరణఃచ = ప్రాణవాయువు (అను), హేతుద్వయం = కారణయుగళము (రెండు కారణములు), అస్తి = కలదు. తయోః = వానియందు, ఏకస్మిక్ వినష్టే (సతి)=ఒక్కటినష్టమైనయెడల, ద్వావపి = అవిరెండును, వినశ్యతః = నశించుచున్నది.

విశే. వాసనక్షయమైనయెడల వాయువు, చిత్తము అనునవి రెండును క్షయమగును. వాయువు క్షయమైనయెడల చిత్తము, వాసన అనునవి రెండును క్షయమగును. చిత్తము నశించినయెడల వాయువు, వాసన అనునవి రెండును నశించును. యోగవాసిష్ఠమునందు, 'ద్వే బీజే రామచిత్తస్య ప్రాణస్పందనవాసనే, ఏకస్మింశ్చ తయో ర్నష్టే క్షిప్రం ద్వేపి వినశ్యతః.' హే! రామా! చిత్తమునకు ప్రాణస్పందనము, (సంచారము-చలనము) వాసన, అనునవి రెండును బీజములు. అనఁగా కారణములు. ఆకారణములు రెండింటిలో నొకటి నశించినయెడల, రెండును శీఘ్రముగ నశించును. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఆయోగవాసిష్ఠమందే "యావద్విలీనం నమనో నతావత్ వాసనాక్షయః, నక్షీణా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న శామ్యతి. నయావద్యాతి విజ్ఞానం నతావచ్చిత్తోపశమః, యావన్న చిత్తోపశమే నతావత్తత్త్వవేదనమ్. యావన్న వాసనానాశ స్తావత్తత్త్వాగమః కుతః, యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తి ర్నతావత్ వాసనాక్షయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవచ, మిథః కారణతాం గత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాన్యతః. త్రయఏతే సమం యావన్న త్వభ్యస్తా ముహుర్ముహుః, తావన్న తత్త్వసంప్రాప్తి ర్భవత్యపి సమాశ్రితేః." మనస్సు లయముకానంతవఱకు వాసన నశింపదు. వాసన నశింపనంతవఱకు చిత్తము శమింపదు. చిత్తోపశమనము కానంతదనుక విజ్ఞానము కలుగదు. చిత్తోపశమనము కలుగునంతదనుక అనఁగా వాసన నశింపనంతదనుక, విజ్ఞానము (తత్త్వజ్ఞానము) ఎట్లు కలుగును? తత్త్వజ్ఞానము కలుగనంతదనుక వాసనాక్షయము కలుగదు. అందువలన విజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాక్షయము అనునవి మూఁడును పరస్పరము కారణత్వస్థితినిబొంది యసాధ్యములై యున్నవి. కాఁబట్టి ఈమూఁడును ఎంతవఱకు సమరీతిగ పదేపదే అభ్యసింపఁబడకుండయుండునో, అంతవఱకు ఆశ్రయింపఁబడఁదగిన వీనివలన విజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుటకు సాధ్యముకానేరదు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవన స్తత్ర లీయతే,
పవనో లీయతే యత్ర మన స్తత్ర విలీయతే. 23

టీక. యత్ర = దేనియందు, మనః=మనస్సు, విలీయేత = లయముచెందునో, తత్ర = దానియందు, పవనః = ప్రాణవాయువు, లీయతే = లయమునుబొందును. యత్ర = దేనియందు, పవనః = ప్రాణవాయువు, లీయతే = లయమును చెందునో, తత్ర=దానియందు, మనః=మనస్సు, విలీయతే = లీనమగును.

తా. దేనియందు మనస్సు లీనమగునో, దానియందు ప్రాణవాయువు లీనమగును. దేనియందు ప్రాణవాయువు లీనమగునో, దానియందు మనస్సు లీనమగును.

శ్లో. దుగ్ధాంబువ త్సమ్మిళితా ఉభౌ తౌ
తుల్యక్రియౌ మానసమారుతౌ హి,
యతో మరు స్తత్ర మనఃప్రవృత్తిః
యతో మన స్తత్ర మరుత్ప్రవృత్తిః. 24

టీక. యతః = దేనియందు, మరుత్ = వాయువు (ప్రవర్తతే = ప్రవర్తించుచున్నదో), తత్ర = దానియందు, మనఃప్రవృత్తిః = మనస్సుయొక్క ప్రవృత్తి (భవతి = కలుగుచున్నది). యతః=దేనియందు, మనః=మనస్సు (ప్రవర్తతే=ప్రవర్తించుచున్నదో), తత్ర=దానియందు, మరుత్ప్రవృత్తిః = ప్రాణవాయువుయొక్క సంచారము (భవతి = కలుగుచున్నది). దుగ్ధాంబువత్ = క్షీరనీరములవలె, సమ్మిళితౌ = చక్కఁగా కలిసినవై, తౌ మానసమారుతౌ ఉభౌ = ఆమనస్సు ప్రాణము అనునవిరెండును, తుల్యక్రియౌహి = సమమైన క్రియలుగలవియై (భవతః = ఉన్నవి).

తా. దేనియందు వాయువు ప్రవర్తించుచున్నదో, దానియందు మనస్సుయొక్క ప్రవృత్తి కలుగుచున్నది. దేనియందు మనస్సు ప్రవర్తించుచున్నదో, దానియందు ప్రాణవాయువుయొక్క సంచారము కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణవాయువు అనునవి రెండును క్షీరనీరములవలె చక్కఁగా కలిసినవై, సమమైనక్రియలు గలవై ఉన్నవి.

విశే. యోగవాసిష్ఠమందు, "అవినాభావినీ నిత్యం జంతూనాం ప్రాణచేతసీ, కుసుమామోదవన్మిశ్రే తిలతైల ఇవస్థితే. కురుతశ్చ వినాశేన కార్యం మోక్షాఖ్య ముత్తమమ్." ప్రాణులకు, ప్రాణము చిత్తము అనునవి రెండును అవినాభావనములు. అనఁగా ఎల్లప్పుడును ఒకదానినొకటి ఎడఁబాయకుండ ఉండునవి. అవి పుష్పమును వాసనయునుబోలె, తిలలును తైలమునువలె చేరియుండి, వినాశము చేత మోక్షమనెడి ఉత్తమకార్యమును చేయుచున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. తత్రైకనాశా దపరస్యనాశ ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః,
అధ్వస్తయో శ్చేంద్రియవర్గవృత్తిః ప్రధ్వస్తయో ర్మోక్షపదస్యసిద్ధిః. 25

టీక. తత్ర=మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు, ఏకనాశాత్ = ఒకదానియొక్క నాశముచేత, అపరస్యనాశః = రెండవదానియొక్క నాశమును, ఏకప్రవృత్తేః = ఒకదానియొక్క వ్యాపారముచేత, అపరప్రవృత్తిః = తక్కినదానియొక్క వ్యాపారమును, (భవతి = కలుగుచున్నది.) (తయోః) అధ్వస్తయోః=ఆరెండును లయముకాక పోవుటవలన, ఇంద్రియవర్గప్రవృత్తిశ్చ=ఇంద్రియసమూహములు తమతమ వ్యాపారములయందు ప్రవర్తించుటయును, (తయోః) ప్రధ్వస్తయోః=ఆరెండును లయమగుటవలన, మోక్షపదస్య సిద్ధిః = మోక్షపదసిద్ధియును (స్యాత్=కలుగును).

తా. మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు ఒక్కదానియొక్క నాశము చేత రెండవదానియొక్క నాశమును, ఒక్కదానియొక్క వ్యాపారముచేత తక్కినదానియొక్క వ్యాపారమును కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణము అనునవి రెండును లయము కాకపోవుటవలన ఇంద్రియ సమూహముల ప్రవృత్తియును, ఆ రెండును లయమగుటవలన మోక్షపదసిద్ధి (ప్రాప్తి)యును కలుగును. మనస్సును ప్రాణమును లయమగునపుడు పురుషుఁడు స్వరూపస్థితిని బొందుచున్నాఁడు.

విశే. యోగబీజమందు, "తత్రాపి సాధ్యః పవనస్యనాశః షడంగయోగాదినిషేవణేన, మనోవినాశస్తు గురోఃప్రసాదా న్నిమేషమాత్రేణ సుసాధ్యఏవ." ప్రాణము, మనస్సు అనువానియందు, ప్రాణముయొక్కనాశము, ఆసనాది ఆఱుఅంగములచేత నొప్పియుండు యోగముయొక్క అభ్యాసమువలన సాధింపఁదగినది. మనోవినాశము గురుప్రసాదమువలన క్షణమాత్రమున సాధింపఁదగినది అగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః,
రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం నసిద్ధ్యతి భూతలే. 26

టీక. రసస్య = పాదరసమునకును, మనసశ్చైవ = మనస్సునకును, స్వభావతః = నైసర్గికముగ, చంచలత్వం = చపలత్వము, (అస్తి=కలదు). రసోబద్ధః (చేత్)=రసము బంధింపఁబడినయెడలను, మనోబద్ధం (చేత్)=మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను, భూతలే=భూమియందు, కిం నసిద్ధ్యతి= ఏది సిద్ధింపదు?

తా. పాదరసమునకును, మనస్సునకును, నైసర్గికముగ చపలత్వము గలదు. రసము బంధింపఁబడినయెడలను, మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను భూమియందు ఏదిసిద్ధింపదు? అనఁగా అన్నియును సిద్ధించును.

శ్లో. మూర్ఛితో హరతే వ్యాధీన్ మృతో జీవయతి స్వయమ్,
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే రసో వాయశ్చ పార్వతి. 27

టీక. (హే) పార్వతి=ఓపార్వతీ, రసోవాయశ్చ=రసమును, వాయువును, మూర్ఛితః (చేత్) =మూర్ఛితమైనయెడల, వ్యాధీన్=వ్యాధులను, హరతే = హరించును. (స్వయమ్) మృతః (చేత్) = అవి స్వయముగ మృతమైనయెడల, (అన్యాన్=పరులను) జీవయతి=జీవింపఁ జేయును బద్ధః (చేత్) =అవి బద్ధమైనయెడల, ఖేచరతాం=ఆకాశమందు సంచరించుటకు దగినసామర్థ్యమును, ధత్తే = కలుగఁజేయును.

తా. హే పార్వతీ! ఓషధివిశేషముల సంయోగమువలన రసమును, కుంభకాభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమైనయెడల వ్యాధులను హరించును. అవి స్వయముగ మృతమైనయెడల పరులను జీవింపఁజేయును. అవి బద్ధమైనయెడల ఆకాశమందు సంచరించుటకు దగినసామర్థ్యమును కలుగఁజేయును.

విశే. ఓషధివిశేషముల సంయోగమువలన చంచలము నివృత్తియైన రసమును, కుంభకాంతమునందు రేచకనివృత్తిఁగనిన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమని చెప్పఁబడును. భస్మమైనరసమును, బ్రహ్మరంధ్రమందు లీనమైన ప్రాణవాయువును మృతమని చెప్పఁబడును. క్రియావిశేషములచేత గుళికాకారముగ జేయఁబడిన రసమును, ధారణావిశేషముచేత భ్రూమధ్యమందు ధారణముచేయఁబడిన ప్రాణవాయువును బద్ధమని చెప్పఁబడును.

గోరక్షశతకమునందు, "శ్లో. యద్భిన్నాంజన పుంజసదృశమిదం వృత్తం భ్రువోరంతరే, తత్త్వంవాయుమయం పకారసహితం తత్రేశ్వరోదేవతా, ప్రాణం తత్ర విలాప్య పంచఘటికం చిత్తాన్వితం ధారయేత్, ఏషాం ఖేగమనం కరోతి యమినాం స్యా ద్వాయునాధారణా." వాయురూపమున పకారసహితత్వము అనఁగా, ప్రాణము, భ్రూమధ్యాకాశమందు మర్దించి చేయఁబడిన అంజనపుగుళికవలె గోళాకారముగ నొప్పుచున్నయది. ఆతత్త్వమునకు ఈశ్వరుఁడు దేవత. ఆఈశ్వర తత్త్వమందు ప్రాణమును చిత్తసహితముగ లయమొనర్చి అయిదు ఘడియలవఱకు ధారణము చేయుయోగి ఆకాశగమనమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. మనస్థైర్యే స్థిరోవాయు స్తతోబిందుః స్థిరోభవేత్,
బిందుస్థైర్యా త్సదాసత్త్వం పిండస్థైర్యం ప్రజాయతే. 28

టీక. మనస్థైర్యే=మనస్సు స్థిరమైనయెడల, వాయుః = వాయువు, స్థిరః(భవతి)=స్థిరమగును. తతః=అందువలన, బిందుః=శుక్లము (వీర్యము), స్థిరోభవేత్=స్థిరమగును. బిందుస్థైర్యాత్=వీర్యస్థైర్య

మువలన, సదా=ఎల్లప్పుడును, సత్త్వం=బలమును, పిండస్థైర్యం=పిండ(దేహ) స్థైర్యమును, ప్రజాయతే =కలుగును.

తా. మనస్సు స్థిరమైనయెడల ప్రాణవాయువు స్థిరమగును. ప్రాణవాయువు స్థిరమైనయెడల బిందువు స్థిరమగును. బిందువు స్థిరమైనయెడల బలముకలుగును. దాన పిండ(దేహము)మునకు స్థిరము కలుగును.

శ్లో. ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతః,
మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాద మాశ్రితః. 29

టీక. ఇంద్రియాణాం = శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు, మనః = మనస్సు, నాథః=నాథుఁడు, అనఁగా ప్రవర్తింపఁజేయునది. మనోనాథస్తు = మనస్సును ప్రవర్తింపఁజేయునది, మారుతః=ప్రాణవాయువు, మారుతస్య=ప్రాణవాయువునకు, నాథః=శాసనకర్త, లయః=మనోలయము. సలయః=ఆమనోలయము, నాదమాశ్రితః=నాదమును ఆశ్రయించియున్నది.

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు మనస్సు అంతఃకరణము నాథుఁడు. మనస్సునకు నాథుఁడు అనఁగా, మనస్సును ప్రవర్తింపఁజేయునది ప్రాణవాయువు. ప్రాణవాయువునకు శాసనకర్త మనోలయము. ఆమనోలయము నాదమును ఆశ్రయించియున్నది. అనఁగా, నాదమందు మనస్సు లయ మగుచున్నది.

శ్లో. సోఽయమే వాస్తు మోక్షాఖ్యో మాస్తువాఽపి మతాంతరే,
మనఃప్రాణలయే కశ్చిదానందః సంప్రవర్తతే. 30

టీక. సోఽయమేవ = ఆమనోలయమే, మోక్షాఖ్యః=మోక్షమను పేరుగలది, అస్తు=అగును గాక. అపిమతాంతరే=మతాంతరమునందు, మాస్తువా=కాకపోవునుగాక. మనఃప్రాణలయే=మనస్సు ప్రాణము అనునవిరెండును లయమైనయెడ, కశ్చిదానందః = ఒకానొకవిధమగు అకథనీయమైన ఆనందము, సంప్రవర్తతే=చక్కఁగ ప్రవర్తిల్లుచున్నది.

తా. ఆ మనోలయమే మోక్షమను పేరుగలది అగునుగాక! మతాంతరమునందు కాకపోవునుగాక! మనస్సు ప్రాణము అనునవి రెండును లయమైనయెడ, ఒకానొక విధమగు అకథనీయమైన ఆనందము చక్కఁగా ప్రవర్తిల్లుచున్నది. (ఆ అనిర్వచనీయానందము ప్రకటమైనపుడు జీవన్ముక్తిరూపమగు సుఖము అవశ్యము కలుగుచున్నది.)

విశే. చిత్తలయము సుషుప్తియందుకూడ కలిగి, యొకానొకవిధమగు అనిర్వాచ్యానందము కలుగుచున్నది; గనుక అయ్యది మోక్షమనుటకు వలనుపడదు అని కొందఱు చెప్పుదురు; కాని అట్లు చెప్పుటకు వలనుపడదు. ఎందువల్లననఁగా, పైని చెప్పిన శ్లోకమునందు, "దేనియందు చిత్తము ప్రవర్తించునో, దానియందు ప్రాణము ప్రవర్తించును." అని చెప్పఁబడినవిధమున, సుషుప్తియందలి చిత్తలయమునందు ప్రాణము ప్రవర్తింపక యథారూపమున ప్రవర్తిల్లుచున్నది. అందువలన

సుషుప్తియందు చిత్తము లయముజెందుననుటకు వలనుపడదు. మూర్ఛఁజెందునని చెప్పవలయును. కాఁబట్టి సుషుప్తియందు చిత్తము మూర్ఛను జెందునుగాని లయమును జెందదు.

శ్లో. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాస ప్రధ్వస్త విషయగ్రహః,
నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ లయో జయతి యోగినామ్. 31

టీక. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాసః = నష్టముజెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలదియును, ప్రధ్వస్త విషయగ్రహః=నశించిన శబ్దాదివిషయగ్రహణము గలదియును, నిశ్చేష్టః=నివర్తియైన శరీరచేష్టలు గలదియును,నిర్వికారశ్చ=నిర్గతమైన అంతఃకరణప్రవృత్తిగలదియును అగు,లయః=లయము, అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతఃకరణమునందు ప్రవృత్తమగునది, యోగినామ్= యోగులకు, జయతి=సర్వోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది. అనఁగా, అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనది అగుచున్నది.

తా. నష్టము జెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలది (బైటనుండెడివాయువును శరీరములోన ప్రవేశింపఁజేయునది శ్వాసము. శరీరములోనుండు వాయువును బైటఁజేర్చునది నిశ్వాసము. ఈ రెండును నష్టముజెందినది) యును, నశించిన శబ్దాది విషయగ్రహణముగలదియును, నివర్తియైన శరీరక్రియారూపములగు చేష్టలు గలదియును, నిర్గతమైన అంతఃకరణక్రియారూపములగు వికారములు గలదియును అగు. లయము అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతఃకరణమునందు ప్రవృత్తమగునది; యోగులకు సర్వోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది.

శ్లో. ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పో నిశ్శేషాశేషచేష్టితః,
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః. 32

టీక. ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పః = మనోపరిణామరూపములగు సంపూర్ణసంకల్పములు ప్రనష్టమైనదియును, నిశ్శేషాశేషచేష్టితః = శరీరక్రియారూపములగు సంపూర్ణచేష్టలు ఉడిగినది, అనఁగా, కరచరణాద్యవయవవ్యాపారనివృత్తి గలదియును, స్వావగమ్యః=స్వానుభవముచేత తెలిసికొనఁదగినది యును, వాగగోచరః = వాక్కునకు తెలియరానిదియును, అగు, కోపి = యొకానొకవిలక్షణమైన, లయః=లయము, (యోగినామ్=యోగులకు) జాయతే=కలుగుచున్నది.

తా. మనోపరిణామరూపములగు సకలసంకల్పములు ప్రనష్టమైనదియును, శరీరక్రియారూపములగు సకలచేష్టలు (కరచరణాద్యవయవవ్యాపారములు) నివృత్తిగలదియును, స్వానుభవముచేతనే తెలిసికొనఁదగినదియును, అనఁగా, అన్యులచేతఁ దెలియ శక్యముకానిదియును, వాక్కునకు అగోచరమైనదియును అగు, ఒకానొకవిలక్షణమైన లయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టిర్లయ స్తత్ర భూతేంద్రియసనాతనీ,
సాశక్తిర్జీవభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయం గతే. 33

టీక. యత్ర=ఏవిషయమందు (ఏబ్రహ్మరూపవిషయమందు), దృష్టిః = అంతఃకరణప్రవృత్తి రూపమగుదృష్టి (భవేత్=కలుగునో), తత్ర=దానియందు, లయః=లయము (భవతి=కలుగుచున్నది). భూతేంద్రియ సనాతనీ=పృథివ్యాది పంచభూతములను, శ్రోత్రాదిసర్వేంద్రియములను, శాశ్వతముగా తనయందు గలదియును, అనఁగా, అవిద్యయును, జీవభూతానాం=ప్రాణులయొక్క, సాశక్తిః=అప్రసిద్ధమైనశక్తియనెడివిద్యయును, ఏవ, ద్వే=రెండును (యోగినామ్=యోగులకు), అలక్ష్యే=గుర్తింప శక్యముగాని బ్రహ్మమునందు, లయంగతే=లయమును జెందునవి (భవతః=అగును).

తా. ఏబ్రహ్మరూప విషయమందు అంతఃకరణప్రవృత్తి రూపమగు దృష్టి కలుగునో, దానియందు లయము కలుగుచున్నది. పృథివ్యాదిపంచభూతములను, శ్రోత్రాది సర్వేంద్రియములను శాశ్వతముగాఁ గలదియగు అవిద్యను, ప్రాణులయొక్క ఆ ప్రసిద్ధమైన శక్తియనెడి విద్యయును, అనునవిరెండును యోగులకు, గుర్తింప శక్యముగాని బ్రహ్మమునందు లయమును జెందునవి అగును.

విశే. సత్కార్యవాదమందు, అవిద్యయందు భూతేంద్రియ వ్యాపారము లుండుటవలన, భూతములను, ఇంద్రియములను శాశ్వతముగాఁగలది అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. లయోలయ ఇతిప్రాహుః కీదృశం లయ లక్షణమ్,
అపునర్వాసనోత్థానా ల్లయో విషయ విస్మృతిః. 34

టీక. లయోలయ ఇతి (జనాః) ప్రాహుః=లయము లయముఅనిలోకులుచెప్పుచున్నారు. లయలక్షణమ్=లయముయొక్క లక్షణము, కీదృశమ్=ఎటువంటిది. అనఁగా, అపునర్వాసనోత్థానాత్=మఱల వాసన కలుగనందువలన, విషయవిస్మృతిః = శబ్దాదివిషయములనుగాని, ధ్యేయాకారవిషయములను గాని మఱచునది, లయః=లయము, (ఇతి=అని, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడును.)

తా. లయము లయము అని లోకులు చెప్పుచున్నారు. లయముయొక్క లక్షణ మెట్టిదనఁగా, మఱల మనస్సునందు వాసన కలుగనందువలన, శబ్దాది సంపూర్ణ విషయములనుగాని, ధ్యేయాకారవిషయములనుగాని మఱచునది లయమని చెప్పఁబడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ,
ఏకైవ శాంభవీముద్రా గుప్తా కులవధూరివ. 35

టీక. వేదశాస్త్రపురాణాని=వేదములును, శాస్త్రములును, పురాణములును, సామాన్యగణికా ఇవ=అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుండుటవలన వేశ్యలవంటివి. ఏకాశాంభవీముద్రా ఏవ=ఒక్క శాంభవీముద్రమాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠునిచే తెలియఁదగినదిగా నుండుటవలన, కులవధూరివ=కులస్త్రీవలె, గుప్తా=రహస్యమైనదిగ నున్నది.

తా. నాలుగువేదములును, ఆఱుశాస్త్రములును, పదునెనిమిది పురాణములును, సర్వజన సామాన్యములు. అనఁగా, అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుండుటవలన అవి వేశ్యలవలె సామాన్యములుగ నొప్పుచున్నవి ఒక్కశాంభవీముద్రమాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠులచే తెలియఁదగినదై, కులవధువు (స్త్రీ)వలె రహస్యమైనదిగ నున్నది.

శాంభవీముద్రా ప్రభావము.

భూమిక. చిత్తలయమును కలుగఁజేయు ప్రాణలయమునకు సాధన స్వరూపములైన ముద్రలను చెప్పనెంచి, ముందు శాంభవీముద్రనుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంత ర్లక్ష్యం బహి ర్దృష్టి ర్నిమేషోన్మేషవర్జితా,
ఏషా సా శాంభవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా. 36

టీక. అంతః=శరీరము లోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతముగల చక్రములలో తనకిష్టమైన చక్రమందు, లక్ష్యం=అంతఃకరణవృత్తి (దృష్టి)యును, బహిః=శరీరమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు, నిమేషోన్మేషవర్జితా=ఱెప్పపాటులేని, అనఁగా, కన్నులుమూయుటయును, తెఱచుటయునులేని, దృష్టిః=చూపునుగల, ఏషా=ఇది, శాంభవీముద్రా (ఇతి)=శాంభవీముద్ర అని, ఉచ్యతే=చెప్పఁబడును. సా=అది, వేదశాస్త్రేషు=వేదశాస్త్రములయందుకూడ, గోపితా=రక్షింపఁబడునట్టిదై యున్నది.

తా. శరీరములోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రము పర్యంతముగల చక్రములలో తనకభీష్టమైన చక్రమందు లక్ష్యము (అంతఃకరణ వృత్తియు)ను, శరీరమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు కంటిఱెప్పలయొక్క సంయోగ వియోగములు లేని దృష్టియును లేనిది శాంభవీముద్ర అని చెప్పఁబడుచున్నది. (ఈముద్రవలన ఈశ్వరావిర్భావము గలుగుచున్నది. కాఁబట్టి) ఇది, ఋగ్వేదాదివేదములయందును, సాంఖ్యపాతంజలాది శాస్త్రములయందును, రహస్యముగ రక్షింపఁబడుచున్నది.

విశే. చిత్తమునందు, ధ్యేయవస్తువుయొక్క ఆకారము ఆవేశమైనప్పుడు, నిమేషరహితమైనచూపు కలుగుచున్నది.

శాంభవీముద్రా లక్షణము.

భూమిక. శాంభవీముద్రను వర్ణించుచున్నారు —

శ్లో. అంతర్లక్ష్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ యదావర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహి రధః పశ్యన్నపశ్యన్నపి,
ముద్రేయం ఖలు శాంభవీ భవతి సా లబ్ధాప్రసాదా ద్గురోః
శూన్యాశూన్య విలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్త్వంపరం శాంభవమ్. 37

టీక. యదా = ఎప్పుడు, అంతః = అనాహతచక్రస్థానములలోనుండు పరమేశ్వరాదులయందుగాని, లేక, తత్త్వమస్యాదిమహావాక్యములకు లక్ష్యమైన జీవేశ్వరాభిన్న "అహంబ్రహ్మాస్మి" అనెడు

వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని, లక్ష్యే = లక్ష్యమునందు, విలీనచిత్తపవనః = విశేషముగ లీనమైన చిత్తపవనములుగలవాఁడై, యః = ఏయోగి, వర్తతే = ఉండునో, (సః = ఆయోగి) నిశ్చలతారయా = చలింపని కంటిపాపలుగలిగిన, దృష్ట్యా = దృష్టిచేత, బహిఃఅధః = దేహముయొక్క బాహ్యప్రపంచమును, పశ్యన్నపి = చూచుచుండినను, అపశ్యన్ (అస్తే) = బాహ్యవిషయములను చూడనివానివలెనే యుండును. ఇయంముద్రా = ఈముద్ర, శాంభవీఖలుభవతి = శాంభవీముద్రయగును. సా = అది, గురోః = గురువుయొక్క, ప్రసాదాత్ = కటాక్షముచేత, లబ్ధా = పొందఁబడినదైనయెడ, తత్ = ఆ, శూన్యాశూన్యవిలక్షణమ్ = శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, పరం=ఉత్కృష్టమైన, శాంభవీతత్త్వం = శాంభవీముద్రవలన దెలియఁనట్టి శాంభవపదము (ఆత్మతత్త్వము), స్ఫురతి=ప్రతీతమగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు అనాహతపద్మాదులలోనుండు సగుణేశ్వరాదులయందుగాని లేక, తత్త్వమస్యాదిమహావాక్యములకు లక్ష్యమైనజీవేశ్వరాభిన్న "అహంబ్రహ్మాస్మి" అనెడు వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని యెప్పుడుచుండులక్ష్యమందు, ఏయోగి యుండునో, ఆయోగి, చలింపనికంటిపాపలుగలిగినదృష్టిచేత దేహముయొక్క బాహ్యప్రపంచమును చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడనివానివలెనే యుండును. ఈవిధమగుముద్ర శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఈశాంభవీముద్ర గురుకటాక్షముచేత బొందఁబడినదైనయెడ ఆ అనిర్వాచ్యమైన, శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, ఉత్కృష్టమైన శాంభవీముద్రవలనఁ దెలియనట్టి శాంభవపదము (వాస్తవికమైన తత్త్వము అనఁగా ఆత్మతత్త్వము), నిశ్చయముగ ప్రతీతమగుచున్నది.

వి.శే. ధ్యేయాకారవృత్తిఁగలిగి యుండుటవలన శూన్యవిలక్షణమనియును, అంతమందు ఆధ్యేయాకారవృత్తి అభావమగుటవలన అశూన్యవిలక్షణమనియును చెప్పఁబడియున్నది. శాంభవీముద్రయందు భాసమానమైయుండు వాస్తవికతత్త్వము యోగులహృదయమందు ప్రతీతమగుచున్నది. "అంతర్లక్ష్య మనస్య ధీరవిరతం పశ్య న్సదాసంయమీ, దృష్ట్యున్మేషనిమేషవర్జిత మియం ముద్రా భవేచ్ఛాంభవీ, గుప్తే యం గిరిశేన తంత్రవిదుషా తంత్రేషు తత్త్వార్థినా, మేషాస్యాద్యమినాం మనోలయకరీ ముక్తిప్రదాదుర్లభాం ఊర్ధ్వదృష్టి రధోదృష్టి ఊర్ధ్వవేధో హ్యధశ్శిరాః, రాధాయంత్రవిధానేన జీవన్ముక్తో భవేత్ క్షితౌ." అనన్యబుద్ధిగలవాఁడై, అనఁగా ఆత్మతత్త్వమునందు తక్క తదన్యవిషయములయందు చిత్తమును బ్రవేశింపఁజేయనివాఁడై, యోగి ఏకరణముచేత, ఉన్మేషనిమేషములులేక నిరంతరము అంతర్లక్ష్యమును (బ్రహ్మమును) వీక్షింపఁగలుగునో, ఆకరణము శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తంత్రజ్ఞుఁడగు గిరిశునిచేత తంత్రములయందు రక్షితమైయున్నది. ఈతంత్రము (శాంభవీముద్రాకరణము) యోగులకు మనోలయము చేయునదియును, ముక్తినొసంగునదియును, దుర్లభమైనదియును నైయున్నది. ఇది తంత్రతత్త్వాభిలాషకులనిమిత్తము చెప్పఁబడినది. ఊర్ధ్వదృష్టియును, అధోదృష్టియును కలిగి, ఊర్ధ్వవేధము,

అధశ్శిరమును కలిగిన రాధాయంత్రవిధానముచేత, యోగి భూమియందు నివసించుచుండువాఁడైనను, జీవన్ముక్తుఁడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. రాధాయంత్రవిధానము గురుముఖముగా దెలియఁదగినది.

శ్లో. శ్రీశాంభవ్యాశ్చ ఖేచర్యాం అవస్థా ధామభేదతః,
భవేచ్చిత్త లయానందః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి. 38

టీక. శ్రీశాంభవ్యాః ఖేచర్యాంచ = శ్రీశాంభవీముద్ర, ఖేచరీముద్ర, అనువానియొక్క, అవస్థాధామభేదతః = అవస్థాస్థానభేదములచేత, శూన్యే = శూన్యమైన అనఁగా, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదములును, సజాతీయవిజాతీయ స్వగతభేదములునులేని, చిత్సుఖరూపిణి = చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు, చిత్తలయానందః=చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము, భవేత్ =కలుగును.

తా. శాంభవీముద్ర ఖేచరీముద్ర అనునవి రెండును అవస్థా స్థానములయందు భేదమైయున్నను, భేదశూన్యమైన, అనఁగా, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదములును, సజాతీయవిజాతీయస్వగతభేదమునులేని చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము కలుగుచున్నది.

వి.శే. శాంభవీముద్రకు బాహ్యదృష్టివలన బాహ్యాస్థితి (అవస్థ)యును, ఖేచరీముద్రకు భ్రూమధ్యదృష్టివలన అంతరావస్థయును కలుగుచున్నవి. శాంభవికి స్థానము హృదయభావనము, ఖేచరికిస్థానము భ్రూమధ్యము. శాంభవీ ఖేచరీముద్రలకు, అవస్థాస్థానములనెడు భేదము సాధనాంశమునందే కలదు, కాని, చిత్తలయానందరూపమగు ఫలాంశమందు అభేదము. అనఁగా భేదములేదు.

ఉన్మనీముద్రాలక్షణము.

భూమిక. ఉన్మనీముద్రను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. తారే జ్యోతిషి సంయోజ్య కించిదున్నమయే ద్భ్రువౌ,
పూర్వయోగం మనోయుంజన్ ఉన్మనీకారకః క్షణాత్. 39

టీక. తారే=కనుగ్రుడ్లను, జ్యోతిషి=జ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమందు చేర్చుటవలన కలుగుతేజస్సునందు, సంయోజ్య=చేర్చి, భ్రువౌ=భ్రుకుటులను, కించిదున్నమయేత్ = కొంచెముమీఁదికి ఎత్తవలయును. పూర్వయోగం మనః = మున్ను చెప్పిన అంతర్లక్ష్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁగూడిన మనస్సును (యోగే=యోగమునందు, యుంజన్=జేర్చువాఁడగునేని, క్షణాత్=క్షణమాత్రముననే, (యోగీ=యోగి), ఉన్మనీకారకః = ఉన్మన్యవస్థను పొందువాఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు.)

తా. కనుగ్రుడ్లను, జ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమందు చేర్చుటవలనకలుగు తేజస్సునందు, జేర్చి, భ్రుకుటులను కొంచెము మీఁదికి ఎత్తవలయును. మున్ను చెప్పిన అంతర్లక్ష్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁ

గూడినమనస్సును, యోగమునందు జేర్చువాఁడగునేని, క్షణమాత్రముననే యోగి ఉన్మన్యవస్థను జెందువాఁడగుచున్నాఁడు.

ఉన్మనీముద్రాప్రభావము.

భూమిక. ఉన్మన్యవస్థ కాక వేఱొండు తరణోపాయము లేదని చెప్పుచున్నాఁడు.—

శ్లో. కేచిదాగమ జాలేన కేచిన్నిగమ సంకులైః,
కేచిత్తర్కేణముహ్యంతి నైవజానంతి తారకమ్. 40

టీక. కేచిత్=కొందఱు, ఆగమజాలేన = శాస్త్రతంత్రాది. జాలములచేతను, కేచిత్=కొందఱు, నిగమసంకులైః=వేదములయందు చెప్పఁబడిన ఫలములచేతను, కేచిత్=కొందఱు, తర్కేణ=స్వకల్పితయుక్తి విశేషములచేతను, ముహ్యంతి=మోహితులగుచున్నారు. (కాని, తే=వారు) తారకమ్=తరణోపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను, నైవజానంతి = తెలియనేరకున్నారు.

తా. కొందఱు శాస్త్రతంత్రాదిజాలములచేతను, కొందఱు వేదములయందు చెప్పఁబడిన ఫలములచేతను, కొందఱు తర్కములను అనఁగా, స్వకల్పితయుక్తి విశేషములచేతను మోహితులగుచున్నారు, కాని, వారు తరణోపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను (తారకమును) తెలిసికొన నేరకున్నారు.

విశే. "ఆగచ్ఛంతి బుద్ధిమారోహం త్యర్థా ఏభ్య ఇత్యాగమాః." వీనిచేత అర్థములు బుద్ధియందు ప్రవిష్టములగుటవలన, ఆగమములనఁబడుచున్నవి. ఆ అర్థములు జాలముల(వలల)వలె బంధకములగుచుండుటవలన తత్ఫలములు జాలములని నిరూపించిరి.

శ్లో. అర్ధోన్మీలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ
శ్చంద్రార్కావపి లీనతాముపనయన్నిస్పంద భావేన యః,
జ్యోతీరూపమశేషబీజమఖిలం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమేతివస్తుపరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్. 41

టీక. అర్ధోన్మీలితలోచనః=సగము తెఱచిన కన్నులుగలవాఁడై, స్థిరమనాః=స్థిరమైన మనస్సుగలవాఁడై, నాసాగ్రదత్తేక్షణః=నాసాగ్రమందు చేర్చినచూపుగలవాఁడై, నిష్పందభావేన=కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క చలనములేని నిష్పందభావముచేత, చంద్రార్కావపి=చంద్రసూర్య నాడులనుకూడ, లీనతాముపనయన్ = లయమొనరించువాఁడై యుండువాఁడు, యః = ఎవఁడో, సః=వాఁడు, జ్యోతిరూపం=సర్వమును ప్రకాశింపఁజేయునట్టి జ్యోతిస్స్వరూపమును, అశేషబీజం=ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలముగా సర్వకారణమైనదియును, అఖిలం=పూర్ణమైనదియును, దేదీప్యమానం=అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనఁగా, స్వప్రకాశముగలదియును, పరంతత్త్వం=కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షిభూతమైన పరతత్త్వమునునైన, తత్పరమంవస్తుపదం = అసరోత్కృష్టమైన వస్తుపదమును, అనఁగా, ఆత్మస్వరూపమును, ఏతి = పొందుచున్నాఁడు. అత్ర=ఈవిషయమందు, అధికమ్=ఎక్కువగా, కింవాచ్యమ్ = చెప్పవలసినదేమున్నది?

తా. సగము తెఱచిన కన్నులుగలవాఁడై స్థిరమైనమనస్సు గలవాఁడై, నాసాగ్రమందు జేర్చిన చూపుగలవాఁడై, కాయేంద్రియమనస్సులయొక్క చలనములేని నిష్పంద(నిశ్చల)భావముచేత చంద్రసూర్య నాడులనుకూడ లయమొనరించువాఁడై యుండువాఁడు ఎవఁడో, అనఁగా, కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వముచేత ప్రాణవాయువుయొక్క గతిని నిరోధించువాఁడై యుండువాఁడు ఎవఁడో, వాఁడు, సర్వమును ప్రకాశింపఁజేయునట్టి జ్యోతిస్స్వరూపమును, ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలకముగా సర్వకారణమైనదియును, పూర్ణమైనదియును, అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనగా, స్వప్రకాశము గలదియును, కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షిభూతమైన పరతత్త్వమునునైన, అసరోత్కృష్టమైన వస్తుపదమును అనఁగా ఆత్మస్వరూపమును పొందుచున్నాఁడు. ఈవిషయమందు అధికముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? అనఁగా, ఉన్మన్యవస్థయందు యోగి సస్వరూపమునందు స్థితుఁడై యుండును గనుక వేఱె చెప్పవలయునది ఏమియును లేదని భావము.

విశే. వసిష్ఠులు, "ద్వాదశాంగులపర్యంతే నాసాగ్రే విమలేఽంబరే, సంవిద్దృశోః ప్రశామ్యంత్యోః ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే" ద్వాదశాంగుల పర్యంతముగల నాసికాగ్రమను నిర్మలాకాశమందు, జ్ఞానము దృష్టి అనునవి రెండును లయమగుటచేత ప్రాణవాయువుయొక్క చలనము నిరుద్ధమగుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

ఉన్మనీభావనా కాలనిర్ణయము.

భూమిక. ఉన్మనీభావనకు కాల నిర్ణయము అభావమని చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. దివా నపూజయే ల్లింగం రాత్రౌ చైవ నపూజయేత్,
సర్వదా పూజయే ల్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః. 42

టీక. దివా=పగటియందు, అనఁగా, సూర్యసంచారము గలకాలమందు, లింగ = సర్వకారణమైన ఆత్మరూపకమైన లింగమును, నపూజయేత్=పూజింప (భావింప) వలదు. రాత్రౌచైవ= రాత్రియందుకూడ అనగా చంద్రసంచారముగల కాలమందుకూడ, నపూజయేత్=భావింప కూడదు. దివారాత్రినిరోధతః = దివారాత్రులనెడు సూర్యచంద్రనాడులయొక్క నిరోధమువలన, లింగ = ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును, సర్వదా=నిరంతరమును, పూజయేత్ = పూజింపవలెను.

తా. పగటియందు, అనఁగా, సూర్యసంచారముగల కాలమందు (పింగళానాడియందు వాయుసంచారము గలకాలమందు) ఆత్మరూపకమైన లింగమును పూజింపవలదు. రాత్రియందుకూడ అనగా చంద్రసంచారముగల కాలమందు (ఇడానాడియందు వాయుసంచారము గలకాలమందు) కూడ భావింపఁగూడదు. (వా

యువు చలించినయెడ చిత్తము కూడ చలించునని చెప్పఁబడియున్నది, గనుక, సూర్యచంద్ర సంచారమునందు చిత్తస్థైర్యము కలుగదు) దివారాత్రులనెడు సూర్యచంద్రులను (పింగళా ఇడానాడులను) నిరోధించి, ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును నిరంతరము పూజింపవలెను.

విశే. "ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః." ఈ ఆత్మవలన ఆకాశ ముత్పన్న మయ్యెను. అని తైత్తిరీయమందు ఆత్మసర్వకారణమని చెప్పఁబడుచున్నది.

"ధ్యానోపహార ఏవాత్మా ధ్యానమస్య మహార్చనమ్, వినాతే నేతరేణాయ మాత్మాలభ్యత ఏవనో." ధ్యానమే ఆత్మకు ఉపహారము (నైవేద్యము.) ధ్యానమే ఆత్మకు మహార్చనము (మహాపూజ). కాబట్టి అట్టిధ్యానములేనిచో ఆత్మలభింపనేరదు. అనఁగా ఆత్మజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని వాసిష్ఠమందు ఆత్మధ్యానమే ఆత్మపూజనమని చెప్పఁబడియున్నది.

సూర్యుఁడును చంద్రుఁడును (పింగళా, ఇడానాడులు) నిరోధమగునెడ ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాంతర్గతమును బొంది అందులయమగును. అపుడుమనస్సు (చిత్తము) స్థిరమగును. అనఁగా, సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు లీనమైనప్పుడు చిత్తము నిశ్చలమగును. కాబట్టి అట్టిసమయమందు లింగరూపమైన ఆత్మను ధ్యానింపవలయును. "సుషుమ్నాంతర్గతే వాయౌ మనస్థైర్యం ప్రజాయతే." సుషుమ్నమధ్యమందు వాయువు ప్రవేశించినయెడల మనస్సునకు స్థైర్యము కలుగుచున్నది. అని చెప్పఁ బడియున్నది.

ఖేచరీ ముద్రాలక్షణము.

భూమిక. ఖేచరీ ముద్రను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యదక్షిణ నాడిస్థో మధ్యేచరతి మారుతః,
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ స్థానే నసంశయః. 43

టీక. సవ్యదక్షిణనాడిస్థః = ఎడమకుడి (ఇడాపింగళా) నాడులయందుండు, మారుతః = ప్రాణవాయువు, (యత్ర) మధ్యేచరతి = ఏమధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, తస్మిన్‌స్థానే = అప్రదేశమందు, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరీముద్ర, తిష్ఠతే = స్థిరమగుచున్నది. నసంశయః=సంశయములేదు.

తా. ఎడమకుడి (ఇడాపింగళా) నాడులయందుండు ప్రాణవాయువు, ఏ మధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, ఆప్రదేశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది. ఇందుకు సంశయములేదు.

శ్లో. ఇడా పింగళయోర్మధ్యే శూన్యం చైవానిలం గ్రసేత్,
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునఃపునః. 44

టీక. ఇడా పింగళయోర్మధ్యే = ఇడాపింగళల మధ్యనుండు, శూన్యంచైవ = శూన్యమే, (ఆకాశమే), అనిలం = ప్రాణవాయువును, గ్రసేత్ = గ్రహించుచున్నది. అనఁగా భక్షించుచున్నది. తత్ర = ఆశూన్యమను ఆకాశమందు, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరియనుముద్ర. తిష్ఠతే=స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. (ఏతత్=ఇది), పునఃపునః సత్యం = మాటిమాటికిని సత్యము.

తా. ఇడాపింగళుల మధ్యనుండు శూన్యమను ఆకాశము ప్రాణవాయువును భక్షించుచున్నది. ఆశూన్యమను ఆకాశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. ఇది సత్యము సత్యము.

విశే శూన్యమందు ప్రాణము స్థిరమగుచుండుటవలన భక్షణ మనఁబడును.

శ్లో. సూర్యా చంద్ర మసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరం పునః,
సంస్థితా వ్యోమచక్రే యా సాముద్రానామఖేచరీ. 45

టీక. సూర్యాచంద్ర మసోర్మధ్యే=సూర్యచంద్రులనెడు పింగళా ఇడానాడులనడుమ, నిరాలంబాంతరం=నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున, వ్యోమచక్రే=ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమునందు, యాసంస్థితా=ఏది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, సాముద్రా=ఆముద్ర, ఖేచరీనామ=ఖేచరియను పేరుగలది. 'పునః' అనుపదము పాదపూరణార్థము.

తా. సూర్యచంద్రులనెడు పింగళా ఇడానాడులనడుమ నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమందు ఏది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, ఆముద్ర ఖేచరియను పేరుగలది.

విశే. భ్రూమధ్యమందు సకలాకాశములకు సమన్వయము (సంబంధము) కలిగియుండుటవలన నయ్యది ఆకాశసముదాయ మనఁబడుచున్నది. భ్రూమధ్యము "పంచస్రోత సమన్వితే" ఐదునాడులతో కూడియున్నది అని చెప్పుటవలన నట్లు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సోమాద్యత్రోదితాధారా సాక్షా త్సా శివవల్లభా,
పూరయే దతులాం దివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమేముఖే. 46

టీక. యత్ర=ఏఖేచరియందు, సోమాత్=చంద్ర, (ఇడా)నాడివలన, ధారా=అమృతధార, ఉదితా=కలుగుచున్నదో, సా=ఆఖేచరి, సాక్షాత్=సాక్షాత్తుగ, శివవల్లభా=శివునకు ప్రియమైనది. అతులాం=సాటిలేనిదియును, దివ్యాం=అన్ని నాడులలోను ఉత్తమ (దివ్య)మైనదియును, అగు, సుషుమ్నాం=సుషుమ్నా నాడిని, పశ్చిమేముఖే=పశ్చిమ ముఖమునందు, (జిహ్వయా=నాలుక చేత) పూరయేత్=పూరింపవలెను.

తా. ఏఖేచరియందు, చంద్ర (ఇడా) నాడివలన అమృతధార కలుగుచున్నదో, ఆఖేచరి సాక్షాత్తుగ శివునకు ప్రియయైయున్నది. సాటిలేనిదియును, అన్నినాడులలోను ఉత్తమ (దివ్య)మైనదియును అగు, సుషుమ్నానాడిని పశ్చిమముఖమునందు నాలుకచేత పూరింపవలెను.

శ్లో. పురస్తాశ్చైవ పూర్యేత నిశ్చితా ఖేచరీ భవేత్,
అభ్యస్తా ఖేచరీముద్రా ప్యున్మనీ సంప్రజాయతే. 47

టీక. పురస్తాశ్చైవ=ముందుగనే, (సుషుమ్నాం=సుషుమ్నానాడిని), పూర్యేత=ప్రాణవాయువుచేత పూరింపవలెను. (తదా=అప్పుడు,) నిశ్చితా=నిశ్చితమైన (సంశయములేని), ఖేచరీ=ఖేచరీముద్ర, భవేత్=అగును (సిద్ధించును). ఖేచరీముద్రా=ఖేచరీముద్ర, అభ్యస్తాపి=అభ్యసింపఁబడినదైనయెడ, ఉన్మనీ=ఉన్మనీముద్ర (అవస్థ), సంప్రజాయతే=కలుగుచున్నది (సిద్ధించుచున్నది).

తా. ముందుగ (మొదట) సుషుమ్నను ప్రాణవాయువుచేత పూరింపవలెను. అప్పుడు నిశ్చితమైన (సంశయములేని) ఖేచరీముద్ర సిద్ధించును. ఖేచరీముద్ర అభ్యసింపఁబడినదైనయెడల, ఉన్మనీముద్ర (అవస్థ) సిద్ధించుచున్నది.

విశే. సుషుమ్నయొక్క పూర్వముఖము, ముందుగ ప్రాణవాయువుచేత పూరింపక, పశ్చిమ ముఖమును నాలుకచేత పూరించినయెడల, అపుడు మూఢావస్థను కలుగుజేయు ఖేచరి కలుగుచున్నదిగాని, నిశ్చితమైన ఖేచరి కలుగదు.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే,
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్ర కాలో నవిద్యతే. 48

టీక. భ్రువోర్మధ్యే=భ్రూమధ్యమందు, శివస్థానం=సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము, (అస్తి = కలదు, ఉన్నది), తత్ర = అందు, అనఁగా, ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మస్థానమందు, మనః=మనస్సు, విలీయతే=లయమగుచున్నది. తత్ తుర్యంపదం=ఆచిత్తలయ స్వరూపమగు జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైనదియగు తురీయపదము, జ్ఞాతవ్యం = తెలిసికొనఁదగినది. తత్ర=ఆతురీయ పదమందు, కాలః=కాలగతి, నవిద్యతే=లేదు.. అనఁగా, సూర్యచంద్రుల (పింగళా ఇడానాడుల) నిరోధమువలన ఆయువును క్షీణింపఁజేయుటకు కారణమైన కాలముయొక్క గతి, కలుగనేరదు అని భావము.

తా. భ్రూమధ్యము సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము. అందు (ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మస్థానమందు) చిత్తము లయమగుచున్నది. అనఁగా, మనస్సుయొక్క వృత్తిప్రవాహము శివాకారమును జెందుచున్నది. ఆచిత్తలయ స్వరూపమగు, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైన తురీయపదము తెలిసికొనఁదగినది. ఆతురీయపదమందు, సూర్యచంద్రనిరోధమువలన, ఆయువును క్షీణింపఁ జేయుటకు కారణమైన కాలగతి (మృత్యువు) లేదు అనఁగా, కలుగనేరదు.

విశే. సూర్యచంద్ర నిరోధమువలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు సుస్థిరమగుకతమున, సూర్యచంద్ర సంచారమువలన కలుగు కాలమును సుషుమ్న గ్రసించునది అని ఇంతకుముందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. అభ్యసేత్ ఖేచరీం తావద్యావత్స్యా ద్యోగనిద్రితః,
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తి కదాచన. 49

టీక. యావత్=ఎంతవఱకు, యోగనిద్రితః స్యాత్=యోగనిద్రితుఁడగుచున్నాఁడో, తావత్=అంతవఱకును, ఖేచరీ=ఖేచరీముద్రను, అభ్యసేత్=అభ్యసింపవలెను. సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య=యోగనిద్రను జెందినవానికి, కదాచన=ఎన్నఁడును, కాలోనాస్తి=మరణము లేదు.

తా. ఎంతవఱకు యోగనిద్రితుఁడు (సంపూర్ణవృత్తి నిరోధముగలవాఁడు) అగుచున్నాఁడో, అంతవఱకు ఖేచరీముద్రను అభ్యసింపవలెను. యోగనిద్రను జెందినవానికి ఎన్నఁడును మరణములేదు.

శ్లో. నిరాలంబం మనఃకృత్వా నకించిదపి చింతయేత్,
సబాహ్యాభ్యంతరే వ్యోమ్ని ఘటవ త్తిష్ఠతి ధ్రువమ్. 50

టీక. యః=ఎవఁడు, మనః=మనస్సును, నిరాలంబంకృత్వా=నిరాలంబముగఁజేసి, కించిదపి=దేనిని, నచింతయేత్=చింతింపకుండునో, సః=వాఁడు, బాహ్యాభ్యంతరే = బాహ్యాభ్యంతరములయందుండు, వ్యోమ్ని = ఆకాశమునందు, ఘటవత్=కుండవలెనె, ధ్రువమ్ = నిశ్చయముగ, తిష్ఠతి=ఉండును.

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (నిరాశ్రయము) గజేసి దేనిని చింతింపకుండునో, అనఁగా ఖేచరీసిద్ధివలనగలుగు బ్రహ్మాకారవృత్తినికూడ పరమవైరాగ్యముచేత పరిత్యజించుచున్నాఁడో వాఁడు, బాహ్యాభ్యంతరములయందుండు ఆకాశమునందు ఘటసమానముగ నిశ్చయముగ నుండును. అనఁగా, ఘటము ఆకాశమునందుండి లోపలను వెలుపలను ఆకాశముచేత ఎట్లు పూరితమగుచున్నదో, అట్లు ఖేచరి సిద్ధించినయోగి, ఆలంబనమును పరిత్యజించుటవలన బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యావాయు ర్యథా లీన స్తథా మధ్యో నసంశయః,
స్వస్థానే స్థిరతామేతి పవనో మనసాసహ. 51

టీక. బాహ్యావాయుః = దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు, యథా=ఏవిధముగా, (ఖేచర్యాం) లీనః (భవతి)=ఖేచరియందు లీనమగుచున్నదో. తథా=ఆవిధముగానే, మధ్యః (వాయుః)=దేహమధ్యమందుండువాయువు. (లీనఃభవతి=లీనమగుచున్నది). నసంశయః=సంశయములేదు. పవనః=ప్రాణవాయువు, స్వస్థానే=తనస్థానమందు, మనసాసహ = చిత్తముతోకూడ, స్థిరతామ్=స్థిరత్వమును, ఏతి=బొందును.

తా. దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు తనకు అంతర ప్రవృత్తిలేనందున, ఏవిధముగా ఖేచరీయందు లీనమగుచున్నదో, ఆవిధముగానే దేహమధ్యమందుండువాయువు, తనకు బాహ్యప్రవృత్తి లేనందువలన లీనమగుచున్నది

ఇందుకు సంశయములేదు. ప్రాణవాయువు, తనస్థిరమైన స్థానమగు బ్రహ్మరంధ్రమందు మనస్సుతోకూడ స్థిరత్వమును బొందును.

శ్లో. ఏవమభ్యసమానస్య వాయుమార్గే దివానిశమ్,
అభ్యాసా జ్జీర్యతే వాయు ర్మన స్తత్రైవలీయతే. 52

టీక. ఏవం=ఈవిధముగా, వాయుమార్గే=వాయుమార్గమగు సుషుమ్నయందు, దివానిశమ్ = పగలును రాత్రియును, అభ్యసమానస్య = అభ్యాసము చేయువానికి, అభ్యాసాత్ = అభ్యాసమువలన, (యత్ర) జీర్యతే = ఏఆధారమందు ప్రాణవాయువు జీర్ణ(లయ) మగుచున్నదో, తత్రైవ=ఆ ఆధారమందే అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే, మనః=మనస్సు, లీయతే=లయమగుచున్నది.

తా. ఈవిధముగా వాయుమార్గమగు సుషుమ్నయందు పగలును రాత్రియును అభ్యాసము చేయువానికి, ఆ అభ్యాసమువలన ఏ ఆధారమందు ప్రాణవాయువు లయమగుచున్నదో, ఆఆధారమందే అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైః ప్లావయేద్దేహమాపాదతలమస్తకమ్,
సిద్ధత్యేవ మహాకాయో మహాబలపరాక్రమః. 53

టీక. (సుషిమ్నిర్గతైః) అమృతైః = ద్వారమునందుండి వెలువడు అమృతముచేత, ఆపాదతలమస్తకమ్=పాదముమొదలు శిరస్సువఱకును, దేహమ్=శరీరమును, ప్లావయేత్=సిక్తమగు దానిగచేయవలెను. తస్మాత్=అట్లు చేయుటవలన, మహాకాయః = ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, మహాబలపరాక్రమః = అతియశమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడును నైనయోగి, సిద్ధ్యత్యేవ = సిద్ధుఁడే అగుచున్నాఁడు.

తా. ద్వారమునందునుండి వెలువడు అమృతముచేత పాదముమొదలు శిరస్సువఱకును శరీరమును సిక్తమగుదానిగ చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన అమృతముచేత సిక్తమై, యోగి ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, అతిశయమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడునై సిద్ధుఁడే యగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యేమనఃకృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగామ్,
మనసా మన ఆలోక్యధారయే త్పరమంపదమ్. 54

టీక. శక్తిమధ్యే=కుండలిని యనుశక్తిమధ్యమందు, మనఃకృత్వ=మనస్సునుజేర్చి అనఁగా మనస్సును కుండలినీస్వరూపముగాజేసి, శక్తిం = కుండలినీశక్తిని, మానసమధ్యగాం (కృత్వా)=మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండు దానిగజేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత శక్తిని మనస్సునందైక్యముజేసి, దానిచేత, కుండలిని ప్రబోధించి, మనసా=మనస్సుచేత, మనః=మనస్సును, ఆలోక్య=చూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరము చేసి, పరమంపదమ్=సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును, ధారయేత్=ధారణముచేయవలెను. అనఁగా దర్శింపవలయును.

తా. కుండలినియనుశక్తి మధ్యమందు మనస్సునుజేర్చి; అనఁగా మనస్సును కుండలినీస్వరూపముగాజేసి, కుండలినీశక్తిని మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండు దానిగఁజేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత శక్తిని మనస్సునందైక్యముచేసి దానిచేత కుండలిని ప్రబోధించి మనస్సుచేత మనస్సునుచూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరముచేసి సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును ధారణముచేయవలెను; అనఁగా దర్శింపవలయును.

శ్లో. ఖమధ్యే కురుచాత్మాన మాత్మమధ్యేచ ఖం కురు,
సర్వం ఖమయం కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్. 55

టీక. ఖమధ్యే=ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మాకాశమధ్యమందు, ఆత్మానంచ=ఆత్మను అనఁగా హృదయమును, కురు=చేయుము. అనఁగా బ్రహ్మను నేనని భావింపుము. ఆత్మమధ్యేచ=ఆత్మయందు (హృదయాకాశమునందు), ఖంకురు=ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము, సర్వంచ=సర్వమును, ఖమయం కృత్వా = ఆకాశస్వరూపమగు బ్రహ్మమయముగాఁజేసి, కించిదపి=దేనిని, నచింతయేత్=చింతింప (భావింప) కూడదు.

తా. ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మాకాశమధ్యమందు ఆత్మ (హృదయము)ను చేయుము. అనఁగా, బ్రహ్మను నేనని భావింపుము. ఆత్మయందు ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా, నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము. సర్వమును ఆకాశస్వరూపమగు బ్రహ్మమయముగాఁజేసి అనఁగా బ్రహ్మమయముగా భావించి, దేనిని చింతింప (భావింప) కూడదు. అనఁగా, నేను బ్రహ్మను అనెడుధ్యానమునుగూడ పరిత్యజింపవలయును.

సమాహితచిత్తునిలక్షణము.

భూమిక. ఇట్లు సమాధిస్థితుఁడైనవాఁడు తనస్వరూపమునందు స్థితుఁడగుచున్నాఁడు అనువిషయమునుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యః కుంభ ఇవాంబరే,
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే. 56

టీక. అంతః=లోపల (అంతఃకరణమునందు), శూన్యః=శూన్యము, అనఁగా అంతఃకరణమునందు బ్రహ్మము లయమగుటవలన బ్రహ్మాకారవృత్తికి అన్యమైనవృత్తి శూన్యము. బహిః శూన్యః=అంతఃకరణమునకు వెలుపలకూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమును తక్క రెండవదానిని చూడకపోవుటవలనశూన్యము. అంబరే=ఆకాశమునందుండు, కుంభఇవ=ఘటమువలె, శూన్యః=లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లుశూన్యము. అంతఃపూర్ణః=బ్రహ్మాకారవృత్తిగలిగియుండుటవలన లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగానుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయాకాశమునందు పూర్ణము, బహిఃపూర్ణః=బ్రహ్మమునకు అన్యమైనవృత్తిలేనందున, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయాకాశమునకు బాహ్యమందు పూర్ణము. అర్ణవే

=సముద్రమందుంచు, కుంభ ఇవ=ఘటమువలెనె, పూర్ణః=పూర్ణము అనఁగా సముద్రమధ్యమందుండు ఘటము పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు, సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. లోపల అంతఃకరణమునందు శూన్యము. అనఁగా, అంతఃకరణమునందు బ్రహ్మాకతిరిక్తమైనవృత్తి అభావమైనందున రెండవప్రతీతి శూన్యము. అంతఃకరణమునకు వెలుపలగూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమునుతక్క రెండవదానిని చూడకపోవుటవలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండుఘటమువలె లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లు శూన్యము. బ్రహ్మాకారవృత్తి కలిగియుండుటవలన, లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయాకాశమునందు పూర్ణము. బ్రహ్మమునకు అన్యమైనవృత్తిలేనందున లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయాకాశమునకు బాహ్యమందు పూర్ణము. సముద్రమందుండుఘటమువలెనె పూర్ణము. అనఁగా, సముద్రమధ్యమందుండుఘటము పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యచింతా నకర్తవ్యా తథైవాంతరచింతనమ్,
సర్వచింతాం పరిత్యజ్య న కించిదపి చింతయేత్. 57

టీక (సమాహితేనయోగినా=సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత), బాహ్యచింతా=గంధపుష్పాదిబాహ్యవిషయికచింతనము, నకర్తవ్యా=చేయఁగూడదు. తథైవ=అవిధముగనే, అంతరచింతనమ్=ఆశామోదకమందిరారామాదిమనోకల్పితాంతర్విషయికచింతనమును కూడ, (నకర్తవ్యమ్=చేయఁగూడదు). సర్వచింతాంపరిత్యజ్య=బాహ్యాంతరమైన అన్నిచింతనలను వదలి, కించిదపి = దేనిని, నచింతయేత్=తలంపఁగూడదు.

తా. సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత, గంధపుష్పాది బాహ్యవిషయిక చింతనము చేయఁగూడదు. ఆవిధముగనే, ఆశామోదకమందిరారామాదిమనోకల్పితాంతర్విషయికచింతనమునుకూడ చేయఁగూడదు. బాహ్యాంతరమైన సంపూర్ణవిషయిక చింతనమును పరిత్యజించి, దేనిని ఏవిధమయిన చింతనము చేయకూడదు. అనఁగా, పరమవైరాగ్యవృత్తిచేత బ్రహ్మా (ఆత్మా) కారవృత్తినికూడ పరిత్యజింపవలయును. బ్రహ్మాకారవృత్తిపరిత్యాగమువలన, స్వస్వరూపస్థితి యనెడి జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

శాంతి లక్షణము.

భూమిక. బాహ్యాంతరచింతనమును పరిత్యజించుటవలన శాంతికలుగునని వసిష్ఠులు చెప్పినవాక్యమును ఇందు ప్రమాణముగ చేకొని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో సంకల్పమాత్ర కలనైవ జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్ర కలనైవ మనోవిలాసః,
సంకల్పమాత్ర మతిముత్సృజనిర్వికల్ప
మాశ్రిత్య నిశ్చయ మవాప్నుహిరామశాంతిమ్. 58

టీక. హేరామ=ఓరామా! సమగ్రంజగత్=ఈ కనఁబడునట్టి ప్రపంచమంతయును, సంకల్పమాత్రకలనైవ=కేవలము మానసికవ్యాపారమయినటువంటి సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా (సృష్టియే) అనఁగా, (బాహ్యప్రపంచమంతయు మనోకల్పితము). మనోవిలాసః = మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము అనఁగా, ఆశామోదకమందిరారామాదివిషయాకారకల్పనావిలాసము, సంకల్పమాత్ర కలనైవ=కేవలము సంకల్పముయొక్క రచనయే, సంకల్పమాత్రమతిమ్ = కేవలము సంకల్పమను బాహ్యాంతర ప్రపంచమునందు కలిగిన నిశ్చయత్వబుద్ధి (సత్యస్థితి)ని, ఉత్సృజ = విడువుము. నిర్వికల్పకమ్ = వికల్పములేని ఆత్మను, అనఁగా ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్వములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదమును, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదమును నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్పస్వరూపమైన ఆత్మను, ఆశ్రిత్య=ఆశ్రయించి, నిశ్చయమ్=నిజమైన, శాంతిమ్ = శాంతిని (పరమోపాధిని), అవాప్నుహి=పొందుము.

తా. ఓరామా! ఈకనఁబడునట్టి బాహ్యప్రపంచమంతయును, కేవలము మానసిక వ్యాపారమైనటువంటి సంకల్పముయొక్క రచనయే. (సృష్టియే) అనఁగా, బాహ్య ప్రపంచమంతయు మనోకల్పితము. మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము అనఁగా, ఆశామోదక మందిరారామాదివిషయాకారకల్పనావిలాసము కేవలము సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా, మానసప్రపంచము కూడ మనోకల్పితము. కేవలము సంకల్పమను బాహ్యాంతర ప్రపంచమునందు కలిగిన నిశ్చయత్వబుద్ధిని (సత్యస్థితిని) విడువుము. వికల్పములేని ఆత్మను అనఁగా, ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖత్వములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదమును, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదమును నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్ప స్వరూపమైన ఆత్మను ఆశ్రయించి నిజమైనశాంతిని (పరమోపాధిని) బొందుము. అనఁగా, ఆత్మను ధారణము చేయుము. దాన శాంతికలుగును. శాంతివలన సుఖముకూడ గలుగును.

విశే. శాంతివలన సుఖము సంప్రాప్తమగుననెడు అభిప్రాయముచేత, శాంతిని బొందుమని చెప్పియుండిరి. శాంతివలన సుఖము కలుగుననుటకు, "నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతఃసుఖమ్." విచారహీనునకు ఆత్మధ్యానము లేనివానికి శాంతి ఎక్కడిది? అనఁగా, లేదు. అశాంతునకు, అనఁగా, శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అనఁగా లేదు. అని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడినవాక్యము ప్రమాణము.

ఆత్మాకారమనోవృత్తిలక్షణము.

భూమిక. ఆత్మయందు జేర్పఁబడిన మనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నదని ఉదాహరణపూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కర్పూరమనలే యద్వత్సైంధవం సలిలే యథా,
తథా సంధీయమానంచ మనస్తత్త్వే విలీయతే. 59

టీక. యద్వత్ = ఏవిధముగా, అనలే=వహ్నియందు, సంధీయమానం = చేర్పఁబడిన, కర్పూరమ్=కర్పూరము, విలీయతే = లీనమగుచున్నదో, అనఁగా వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, యథా =ఏవిధముగా, సలిలే=జలమందు, (సంధీయమానం = చేర్పఁబడిన,) సైంధవం = లవణము, విలీయతే= లీనమగుచున్నదో, అనఁగా జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగానే, తత్త్వే = ఆత్మతత్త్వమందు, (సంధీయమానం = చేర్పఁబడిన,) మనః = మనస్సు, విలీయతే = లీనమగుచున్నది. అనఁగా ఆత్మాకారమును బొందుచున్నది.

తా. ఏవిధముగా వహ్నియందు జేర్పఁబడిన కర్పూరము వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, ఏవిధముగా జలమందు చేర్పఁబడిన లవణము జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, ఆవిధముగానే ఆత్మతత్వమందు జేర్పఁబడినమనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నది.

ద్వైతలయలక్షణము.

భూమిక. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతముకూడ లయమగు నని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతంచ జ్ఞానంచ మనఉచ్యతే,
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పంథాద్వితీయకః. 60

టీక. జ్ఞేయం = జ్ఞేయము (తెలియఁదగినది), ప్రతీతంచ=తెలియఁబడినది, జ్ఞానంచ = తెలివి, అనునవి, సర్వం = అన్నియును, మనఉచ్యతే = మనోకల్పితమగుటచేత మనస్సని చెప్పఁబడుచున్నవి. జ్ఞానం జ్ఞేయం(చ) = తెలివియును, తెలియఁదగినదియును, (మనసా) సమం = మనస్సుతోకూడ, యదినష్టం = విలయమగునేని, అన్యః=మఱియొక, ద్వితీయకః పంథా=రెండవమార్గము అనఁగా మనోవిషయము, న(అస్తి)=లేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

తా. తెలియఁదగినది, తెలియఁబడినది, తెలివి అనునవి అన్నియును, మనోకల్పితమగుటచేత మనస్సనియే చెప్పఁబడుచున్నవి. తెలివియును, తెలియఁదగినదియును మనస్సుతోకూడ విలయమగునేని మఱియొక రెండవమార్గము అనఁగా మనోవిషయములేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

శ్లో. మనోదృశ్యమిదం సర్వం యత్కించిత్సచరాచరమ్,
మనసోహ్యున్మనీ భావాద్వైతం నైవోపలభ్యతే. 61

టీక. ఇదం = ఈకనఁబడునట్టి, సచరాచరమ్ యత్కించిత్ = చరాచర (స్థావరజంగమ) రూపమైన, జగత్తు, యత్కించిత్ (అస్తి)=ఏదికలదో, (తత్) సర్వం=అది అంతయు, మనోదృశ్యం =మనస్సుచేత చూడఁదగినది. అనఁగా, మనస్సంకల్పమాత్రప్రతీతము. మనసః = మనస్సుయొక్క, ఉన్మనీభావాత్ =ఉన్మనీభావము (విలయమువలన), ద్వైతమ్=ద్వైతము (భేదము), నైవోపలభ్యతే =కానఁబడదు, అనఁగా, ద్వైతభ్రమ తోచుటకు కారణమైన మనస్సంకల్పము రహితమగును.

తా. ఈకనఁబడునట్టి స్థావరజంగమరూపమైన జగత్తు ఏదికలదో, అది అంతయు, మనస్సుచేతఁ జూడఁదగినది. అనఁగా, మనస్సంకల్ప మాత్రప్రతీతము, మనస్సుయొక్క ఉన్మనీభావము (విలయము) వలన ద్వైతమును భేదముకానఁబడదు. అనఁగా ద్వైతభ్రమ తోచుటకు కారణమైన మనోసంకల్పము రహితమగును.

విశే. మనోసంకల్పము కలుగుటవలన ప్రపంచము ప్రతీతమగును. లేనిచో ప్రతీతముకాదు. కాఁబట్టి యీజగత్తు భ్రమగాయున్నది. ఇట్లు చెప్పిన బౌద్ధప్రసంగమందురేమో, కాదు. ఎందువల్లననఁగా, భ్రమగా కనఁబడు శరీరముగలదియగుటచేత భ్రమకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మము సత్యమని యంగీకరించి యుండుటవలన ఇచ్చట బౌద్ధప్రసంగములేదు.

శ్లో. జ్ఞేయవస్తుపరిత్యాగా ద్విలయం యాతి మానసమ్,
మనసో విలయే జాతే కైవల్య మవశిష్యతే. 62

టీక. జ్ఞేయవస్తు = జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్య ప్రపంచమును, అనఁగా నామరూపాత్మకమైన జగత్తును, పరిత్యాగాత్ = పరిత్యజించుటవలన, మానసమ్=మనస్సు, విలయంయాతి = విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనసోవిలయేజాతే = మనస్సు విలయమైనపుడు, కైవల్యమ్ = కైవల్యము అనఁగా అద్వితీయమైన ఆత్మభావము, అవశిష్యతే=మిగులుచున్నది. (శేషించుచున్నది.)

తా. జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్యప్రపంచమును అనఁగా, నామరూపాత్మకమైన జగత్తును పరిత్యజించుటవలన మనస్సు విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనస్సు లయమైనపుడు కైవల్యము అనఁగా, అద్వితీయమైన ఆత్మభావము మిగులుచున్నది.

శ్లో. ఏవం నానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః,
సమాధిమార్గః కథితాః పూర్వాచార్యై ర్మహాత్మభిః. 63

టీక. ఏవం=ఈవిధముగ, అనఁగా, అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిః అను మొదలగువానివలన మున్ను చెప్పఁబడిన విధముగ, నానావిధోపాయాః = అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును, సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః = సంశయవిపర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవములో కూడినవియునునగు, సమాధిమార్గాః=చిత్తవృత్తి నిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, మహాత్మభిః = సమాధ్యభ్యాసమువలన పరిశుద్ధమయిన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలైన, (మహాత్ములైన), పూర్వాచార్యైః=మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత, కథితాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. ఈవిధముగ అనఁగా 'అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిః' అను మొదలగువాని వలన మున్ను చెప్పఁబడిన విధముగ, అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును, సంశయవిపర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవముతో కూడినవియును నగు చిత్తవృత్తినిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, సమాధ్యభ్యాసమువలన పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలై మహాత్ములైన మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత చెప్పఁబడియున్నవి.

సుషుమ్నాదిస్తుతి.

భూమిక సుషుమ్నాదులవలన సిద్ధిపడసినవారు వానిని స్తోత్రము చేయుచున్నారు.

శ్లో. సుషుమ్నాయై కుండలిన్యై సుధాయై చంద్రజన్మనే,
మనోన్మన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే. 64

టీక. సుషుమ్నాయై=సుషుమ్నయైన, తుభ్యం=నీకును, కుండలిన్యై=ఆధారశక్తియైన కుండిలినిగాయైన, (తుభ్యం=నీకును), చంద్రజన్మనే = భ్రూమధ్యాకాశమండలి చంద్రునియందుండి జన్మించు, సుధాయై=అమృతమైన, (తుభ్యం=నీకును), మనోన్మన్యై=తుర్యావస్థయైన (తుభ్యం=నీకును), చిదాత్మనే=చైతన్యమే స్వరూపముగా గలిగిన, అనఁగా, జడస్వరూపములై కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతనాసంపాదకముగ నుండుటవలన, మహాశక్త్యై = సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తివైన (తుభ్యం=నీకును), నమః=నమస్కారము.

తా. సుషుమ్నకును, కుండలినీ శక్తికిని, భ్రూమధ్యాకారమండలి చంద్రుని యందుండి జన్మించు అమృతమునకును, తుర్యావస్థకును, చైతన్యమే స్వరూపము గాగల అనఁగా, జడస్వరూపములైన కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతనత్వమును సంపాదించునదిగ యుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తికిని నమస్కారము.

నాదానుసంధానోపాయము.

భూమిక. పలువిధములైన సమాధి సాధనములను చెప్పి, నాదానుసంధానము ముఖ్యమైన యుపాయమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అశక్య తత్త్వబోధానాం మూఢానా మపి సమ్మతమ్,
ప్రోక్తం గోరక్షనాథేన నాదోపాసనముచ్యతే. 65

టీక. అశక్యతత్త్వ బోధానాం=తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన, మూఢానామపి=మూఢు (అవ్యుత్పన్ను)లకు కూడ, సమ్మతమ్=సమ్మతమైనదియును, గోరక్షనాథేన=గోరక్షనాథులచేత ప్రోక్తం=చెప్పఁబడినదియును నైన, నాదోపాసనమ్=నాదానుసంధానము, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడు చున్నది.

తా. తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన మూఢులకుకూడ సమ్మతమైనదియును, గోరక్షనాథులచేత చెప్పఁబడినదియును నైన నాదానుసంధానము చెప్పఁబడుచున్నది.

వి శే. మూఢులకు (అవ్యుత్పన్నులకు) తత్త్వజ్ఞాన మలవడనేరదని భావము. ఇందలి 'అపి' శబ్దమువలన, మూఢులకే కాక పండితులకుకూడ సమ్మత మైనదని గ్రహించునది. గోరక్షనాథులచే చెప్పఁబడిన దనుటవలన, మహాత్ములచే చెప్పఁబడిన దైనందున, దీనిని ఈనాదాను సంధానమును అందఱును అవశ్యము గ్రహింపఁ దగినదని విదితమగుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి లయః ప్రకారః కథితాజయంతి,
నాదానుసంధానక మేకమేవ మన్యామహే ముఖ్యతమమ్ లయానామ్. 66

టీక. శ్రీ ఆదినాథేన=శ్రీ ఆదినాథుఁడగు శివునిచేత, కథితాః=చెప్పఁబడినటువంటి, సపాదకోటి లయప్రకారః=ఒకకోటి యిరువదియైదు లక్షల విధములగు లయప్రకారములు, అనఁగా, చిత్తలయ ప్రకారములు. అనఁగా, చిత్తలయ సాధనభేదములు, జయంతి=శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి. (తేషు=వానిలో), ఏకమేవ నాదానుసంధానకమ్=నాదానుసంధానము ఒక్కటిమాత్రమే, లయానామ్=లయసాధనములలో, ముఖ్యతమమ్=ముఖ్యమైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) మన్యామహే=తలంచెదము (పరిగణించెదము).

తా. శ్రీ ఆదినాథుఁడగు శివునిచేత చెప్పఁబడినటువంటి ఒకకోటి యిరువది ఐదులక్షల లయప్రకారములు అనఁగా చిత్తలయ సాధన భేదములు శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి. వానిలో నాదానుసంధానము ఒక్కటి మాత్రమే లయ సాధనములలో ముఖ్యమైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) పరిగణించెదము. అనఁగా తలంచెదము.

వి శే. శ్రేష్ఠములై విరాజిలు లయసాధనము లన్నిటిలోను ఉత్తమమైనవి యును, గోరక్షనాథులచేత సమ్మతింపఁ బడినదియును నగు నాదానుసంధానము అవశ్యము విధింపఁబడెను.

శాంభవీముద్రా నాదానుసంధానము.

భూమిక. శాంభవీముద్రయొక్క నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముక్తాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థమేకధీః. 67

టీక. ముక్తాసనే=ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నందు. స్థితః=ఉండినవాఁడై, యోగీ=యోగి, శాంభవీమ్ ముద్రాం=శాంభవీముద్రను, సంధాయ=ధరించి, ఏకధీః (సన్)=ఏకాగ్రచిత్తుఁడైయుండి, దక్షిణేకర్ణే=కుడిచెవియందు, అంతస్థం=సుషుమ్నానాడియందుండు, నాదం=నాదమును, శృణుయాత్=వినవలెను,

తా. ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నందు ఉండినవాఁడై యోగి శాంభవీముద్రను ధరించి, ఏకాగ్రచిత్తుఁడైయుండి, కుడిచెవియందు సుషుమ్నానాడి యందుండు నాదమును వినవలెను.

విశే "శ్లో. ఆదౌ మత్తాలి మాలాజనితరవసముత్తార సంస్కారకారీ, నాదోఽసౌ వాంశికస్యాఽనిలభరితలసద్వంశనిస్స్వనతుల్యః, ఘంటానాదాను కారీ తదనుచ జలధిధ్వానధీరోగభీరో గర్జ స్పర్జన్య ఘోషః పరఇహ కుహరే వర్తతే బ్రహ్మనాడ్యా." ఈనాదము, మునుముందు మధుపానమువలన ఉన్మత్తతఁ జెందిన భ్రమర సమూహములవలన కలుగు రవమువలెను, తరువాత వాయుపూరితములైన వంశముల (వెదుళ్ల)వలన కలుగు శబ్దమువలెను, ఆతరువాత ఘంటానాదమువలెను, అటుతరువాత సముద్రధ్వానమువలెను, ధీరమును, గంభీరమునునైన మేఘగర్జమునవలెను, బ్రహ్మనాడీ (సుషుమ్నానాడీ) ఛిద్రమందు వర్తమానమగుచున్నది" అని త్రిపురసారసముచ్చయమందు చెప్పఁబడియున్నది.

పరాఙ్ముఖీ ముద్రానాదాను సంధానము.

భూమిక. పరాఙ్ముఖీముద్రవలని నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళఘ్రాణముఖానాం నిరోధనం కార్యమ్,
శుద్ధ సుషుమ్నా సరణౌ స్ఫుట మమలః శ్రూయతే నాదః. 68

టీక. శ్రవణపుట=రెండుచెవులు, నయనయుగళ=రెండుకన్నులు, ఘ్రాణ=రెండునాసికాద్వారములు, ముఖానాం=నోరు, అను వీనిని, (కరాంగుళిభిః) నిరోధనం కార్యమ్=చేతివ్రేళ్లతో నిరోధనము చేయవలెను. అనఁగా, మూయవలెను. (తతః=అట్లుచేయుటవలన), శుద్ధసుషుమ్నా సరణౌ=ప్రాణాయామనుచేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు, అమలః నాదః=నిర్మలమైన నాదము, స్ఫుటం=స్పష్టముగ, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండు నాసికాద్వారములు, నోరు అనువీనిని చేతివ్రేళ్లతో మూయవలెను. అట్లు చేయుటవలన ప్రాణాయామము చేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు నిర్మలమైననాదము స్పష్టముగ వినఁబడుచున్నది.

విశే. "అంగుష్ఠాభ్యాం ముఖౌకర్ణౌ తర్జనీభ్యాంచ చక్షుషీ, నాసాపుటౌ తదాన్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణానిచ." అంగుష్ఠముల (బొటనవ్రేళ్ల)తో చెవులను, తర్జనుల (చూపుడువ్రేళ్ల)తో నేత్రములను, మధ్యవ్రేళ్లతో నాసికాద్వారములను, తక్కిన వ్రేళ్లతో ముఖము (నోరును) నిరోధింప (మూయ)వలెను. 'చ' కారమువలన ముఖము (నోరు)ను కూడ మూయవలయునని గ్రహించునది. ఈముద్రను షణ్ముఖీ ముద్రయని కూడ చెప్పుదురు.

నాదావస్థా భేదములు.

భూమిక. నాదావస్థల భేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయోపిచ,
నిష్పత్తి స్సర్వయోగేషు స్యాదవస్థా చతుష్టయమ్. 69

టీక. ఆరంభశ్చ=ఆరంభావస్థ. ఘటశ్చైవ=ఘటావస్థ, తథా పరిచయోపిచ=పరిచయావస్థ, నిష్పత్తిః=నిష్పత్త్యవస్థ, (ఇతి = అని), సర్వయోగేషు = చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవి మొదలగు అన్నియోగముల యందును, అవస్థాచతుష్టయమ్=నాలుగు వ్యవస్థలు, స్యాత్=ఒప్పుచున్నవి.

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ, అని చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవిమొదలగు అన్నియోగములయందును, నాలుగు వ్యవస్థలు ఒప్పుచున్నవి.

ఆరంభావస్థ.

భూమిక. నాలుగు అవస్థలలో మొదటిదగు ఆరంభావస్థను గూర్చి ముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథే ర్భవేద్భేదో హ్యానందః శూన్య సంభవః,
విచిత్ర క్వణకో దేహే ఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః. 70

టీక. బ్రహ్మగ్రంథేః=అనాహతచక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క, భేదః=ప్రాణాయామాభ్యాసముచేత భేదనము, (యదా) భవేత్=ఎప్పుడుకలుగునో. (తదా=అప్పుడు), ఆనందః=ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యసంభవః=శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును, విచిత్రః=నానావిధములగు, క్వణకః=భూషణములయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదియును నగు, అనాహతః=అనాహత శబ్దము, అనఁగా, ప్రహరణము లేకనే కలుగునటువంటి ధ్వని, దేహే=దేహమందు, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. అనాహత చక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క ప్రాణాయామాభ్యాసముచేత భేదనము ఎప్పుడు కలుగునో అప్పుడు, ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును నగు, అనాహత శబ్దము అనఁగా ప్రహరణములేకనే కలుగునటువంటి ధ్వని దేహమందు వినఁబడుచున్నది.

విశే. భూషణశబ్దము క్వణశబ్దమువలన గ్రహింపఁబడెను. "భూషణానాంతు శింజితమ్, నిక్వాణో నిక్వణః క్వాణః క్వణః క్వణనమిత్యపి."అని అమరము.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాన్,
సంపూర్ణ హృదయ శ్శూన్య ఆరంభో యోగవాన్ భవేత్. 71

టీక. శూన్యే=శూన్యమైన హృదయాకాశమందు, ఆరంభః=నాదారంభము గలవాఁడును, సంపూర్ణహృదయః=ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడిన హృదయము గలవాఁడునునైన, యోగవాన్=యోగి, దివ్యదేహశ్చ=దివ్యదేహము గలవాఁడును, తేజస్వీ=తేజోవంతుఁడును అనఁగా ప్రతాపముగలవాఁడును, దివ్యగంధస్త్వః=సుగంధిత శరీరము గలవాఁడును, ఆరోగవాన్=రోగములేనివాఁడును, భవేత్=అగును.

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమందు నాదారంభము గలవాఁడును, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడిన హృదయము గలవాఁడును నైన యోగి దివ్యదేహము గలవాఁడును, ప్రతాపము గలవాఁడును, సుగంధిత శరీరము గలవాఁడును, రోగము లేనివాఁడును అగును.

విశే. శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అనునివి హృదయాకాశము, విశుద్ధాకాశము, భ్రూమధ్యాకాశము, అని క్రమముగ వ్యవహరింపఁబడుచుండుటచేత, శూన్యమువలన హృదయాకాశము గ్రహింపఁబడియున్నది.

ఘటావస్థ.

భూమిక. ఘటావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయుర్భవతి మధ్యగః,
దృఢాసనో భవేద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమస్తదా. 72

టీక. ద్వితీయాయాం=రెండవదియగు ఘటావస్థయందు, వాయుః=ప్రాణవాయువు, ఘటీకృత్య=తనతో అపానమును నాదమును, బిందువును కూడ ఏకముచేసి, మధ్యగః=కంఠస్థానము నందలి మధ్యచక్రమునందు, (యథాభవేత్=ఎప్పుడు ఉండునో), తదా=అప్పుడు, యోగీ=యోగి, దృఢాసనః=దృఢాసనము (స్థిరాసనము) గలవాఁడును, జ్ఞానీ=అతిశయ జ్ఞానము కలవాఁడును అనఁగా, మునుపటికంటె యెక్కుడుబుద్ధి విలసనము గలవాఁడును, దేవసమః=రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవతలకు సమానమైనవాఁడును, భవేత్=అగుచున్నాఁడు.

తా. రెండవదియగు ఘటావస్థయందు ప్రాణవాయువు తనతో అపానమును నాదమును బిందువునుకూడ ఏకముచేసి కంఠస్థానముందలి మధ్యచక్రమందు ఎప్పుడు ఉండునో అప్పుడు యోగి, దృఢాసనము (స్థిరాసనము) గలవాఁడును, అతిశయ జ్ఞానముగలవాఁడును, రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవతలకు సమమైనవాఁడును అగుచున్నాఁడు

విశే. "ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మపరమాత్మనోః, సమ్మిలిత్వా ఘటే యస్మాత్తస్మాద్ఘట ఉచ్యతే" ప్రాణాపానములును, నాదబిందువులును, జీవాత్మపరమాత్మలును ఏకముగుటవలన ఘటమనఁబడెను. అని రాజయోగమునందు జెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. విష్ణుగ్రంథేస్తతో భేదాత్పరమానందసూచకః,
అతిశూన్యే విమర్దశ్చ భేరీశబ్దస్తదా భవేత్. 73

టీక. తతః=బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట, విష్ణుగ్రంథేః=కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథిని, భేదాత్=కుంభకముచేత భేదించుటవలన, పరమానంద సూచకః = ముందుకలుగఁబోవు బ్రహ్మానందమును సూచనగా తెలియఁజేయునదియైన, అతిశూన్యే = అతిశూన్యమను కంఠావకాశమునందు, విమర్దంచ = అనేక విధములగు నాదశబ్దములును, తథా భేరీశబ్దః = భేరీశబ్దమువంటి శబ్దమును, భవేత్=కలుగును.

తా. బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథిని కుంభకముచేత భేదించుటవలన, ముందుకలుగఁబోవు బ్రహ్మానందమును సూచనగా తెలియఁజేయునదియైన, అతిశూన్యమును కంఠావకాశమునందు అనేకవిధములగు నాదశబ్దములును, భేరీశబ్దమువంటి శబ్దమును కలుగును.

పరిచయావస్థ.

భూమిక. పరిచయావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తృతీయాయాంతు విజ్ఞేయో విహాయో మర్దలధ్వనిః,
మహాశూన్యం తదాయాతి సర్వసిద్ధిసమాశ్రయమ్. 74

టీక. తృతీయాయాంతు = మూఁడవదియగు పరిచయావస్థయందు, విహాయోమర్దలధ్వనిః = భ్రూమధ్యాకాశమున మృదంగధ్వనివంటి నాదము, విజ్ఞేయః=విశేషముగా తెలియఁదగినదైయున్నది. తదా=అప్పుడు, అనఁగా ఆఅవస్థయందు, సర్వసిద్ధిసమాశ్రయమ్=అణిమాది సకలసిద్ధులకు ఆశ్రయస్థానమైన, మహాశూన్యం=మహాశూన్యమనెడు భ్రూమధ్యాకాశమును, (ప్రాణమ్=ప్రాణము), యాతి=పొందును.

తా. మూఁడవదియగు పరిచయావస్థయందు, భ్రూమధ్యాకాశమున మృదంగధ్వనివంటి నాదము విశేషముగాఁ దెలియఁదగినదైయున్నది. అప్పుడు, ఆఅవస్థయందు, అణిమాదిసకలసిద్ధులకు ఆశ్రయస్థానమైన మహాశూన్యమనెడు భ్రూమధ్యాకారమును ప్రాణము బొందును.

శ్లో. చిత్తానందం తదా జిత్వా సహజానంద సంభవః,
దోషదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుధానిద్రా వివర్జితః. 75

టీక. తదా=అప్పుడు, (యోగీ=యోగి), చిత్తానందం = చిత్తానందమును అనఁగా, నాదవిషయాంతఃకరణవృత్తి జన్యమగు సుఖమును, జిత్వా=జయించి, సహజానంద సంభవః = స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖమునుయొక్క ఆవిర్భావముగలవాఁడై, దోషదుఃఖ జరావ్యాధిక్షుధానిద్రా వివర్జితః, దోష=వాతపిత్తకఫదోషములును, దుఃఖ=ఆధ్యాత్మికాది వేదనలును, జరా=ముదిమియును, వ్యాధి=రోగములును, క్షుధా = ఆకలియును, నిద్రా = నిద్రయును, వివర్జితః = లేనివాఁడు, (భవేత్ = అగును.)

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును అనఁగా, నాదవిషయాంతః కరణ వృత్తి జన్యమగు సుఖమును జయించి, స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావముగలవాఁడై, వాతపిత్త కఫదోషములును, అధ్యాత్మికాది వేదనలును, ముదిమియును, రోగములును, ఆకలియును, నిద్రయును లేనివాఁడు అగును.

నిష్పత్త్యవస్థ.

భూమిక. అప్పుడు అనిపైశ్లోకమునందు నిర్ణయించిన సమయము ఎప్పుడో, అద్దానిని గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రుద్రగ్రంథిం యథా భిత్త్వా శర్వపీఠగతోఽనిలః,
నిష్పత్తౌ వైణవః శబ్దః క్వణద్వీణా క్వణో భవేత్. 76

టీక. యదా=ఎప్పుడు, రుద్రగ్రంథింభిత్వా = ఆజ్ఞాచక్రమందుండు రుద్రగ్రంథిని భేదించి, అనిలః=ప్రాణవాయువు, సర్వపీఠగతః=ఈశ్వరపీఠమైన భ్రూమధ్యమును బొందునపుడు, నిష్పత్తౌ = నిష్పత్త్యవస్థయందు, వైణవః శబ్దః=వేణునాదమును, క్వణద్వీణాక్వణః = క్వణయనిశబ్దము జేయునట్టి వీణానాదమును, భవేత్ = కలుగును.

తా. ఎప్పుడు ఆజ్ఞాచక్రమునందుండురుద్రగ్రంథిని భేదించి ప్రాణవాయువు ఈశ్వరపీఠమైన భ్రూమధ్యమును బొందునపుడు, నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదమును, క్వణయనిశబ్దము జేయునట్టి వీణానాదమును కలుగును.

శ్లో. ఏకీభూతం తదాచిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్,
సృష్టి సంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమోభవేత్. 77

టీక. తదా=అప్పుడు, ఆ నిష్పత్త్యవస్థయందు, చిత్తం=చిత్తము, ఏకీభూతం=విషయవిషయాభేదము లేక విషయాస్వరూపమును, (భవేత్=పొందును. తత్=అది) రాజయోగాభిధానకమ్=రాజయోగమను పేరుగలది, (స్యాత్=అగును.) అసౌ = ఈనిష్పత్త్యవస్థయందు నాదాను సంధానము చేయునట్టి యోగి, సృష్టిసంహారకర్తా=సృష్టిసంహారములకు కర్తయైన, ఈశ్వరసమః = ఈశ్వరునకు సమానమైనవాఁడుగ, భవేత్ =అగును.

తా. అప్పుడు, ఆ నిష్పత్త్యవస్థయందు, చిత్తము విషయవిషయాభేదము లేక విషయాస్వరూపమును అనఁగా, ఏకాగ్రస్థితిని బొందును. చిత్తైకాగ్రస్థితియే రాజమను పేరుగలది. ఈనిష్పత్త్యవస్థయందు నాదాను సంధానము జేయునట్టియోగి సృష్టి సంహారములకు కర్తయైన ఈశ్వరునకు సమానమైన వాఁడుగ అగును.

శ్లో. అస్తువా మాస్తువాముక్తి రత్రైవాఖండితం సుఖమ్,
లయోద్భవ మిదంసౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే. 78

టీక. ముక్తి = మోక్షము, అస్తువా = కలుగును గాక, లేక, మాస్తువా=కలుగక పోవునుగాక, అత్రైవ=ఈ చిత్తైకాగ్రస్థితియందే, అఖండితః = అఖండితమైన, సుఖమ్=సుఖము, (అస్తి=ఉన్నది) లయోద్భవమ్ = లయమువలన కలుగునట్టి, ఇదం సౌఖ్యం=ఈసౌఖ్యము, రాజయోగాత్ = రాజయోగముచేత, అవాప్యతే = పొందఁబడుచున్నది.

తా. మోక్షము కలుగును గాక, లేక, కలుగకపోవునుగాక, ఈచిత్తైకాగ్రస్థితియందే అనఁగా ఈనాదాను సంధానమునందే అఖండితమైన సుఖము ఉన్నది. లయమువలన కలుగునట్టి ఈసౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగ మజానంతః కేవలం హఠ కర్మిణః,
ఏతానభ్యాసినో మన్యే ప్రయాస ఫలవర్జితాన్. 79

టీక. రాజయోగమ్ = రాజయోగమును, అజానంతః=తెలియనివారలై, కేవలం హఠకర్మిణః= కేవలము హఠాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు, ఏతాన్అభ్యాసినః = ఈ అభ్యాసకులను, ప్రయాసఫలవర్జితాన్ = ప్రయాసము యొక్కఫలములేని వారినిగ, మన్యే=భావించెదను.

తా. రాజయోగమును తెలియనివారలై కేవలము హఠాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు ఈ అభ్యాసకులను ప్రయాసము యొక్కఫలము లేనివారినిగ భావించెదను. (ఇది స్వాత్మారామ యోగీంద్రులయొక్క వాక్యము.) అనఁగా, రాజయోగ మెఱుఁగనివారి హఠయోగాభ్యాసము నిష్ఫలమగును.

శ్లో. ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భ్రూధ్యానం మమ సమ్మతమ్,
రాజయోగ పదంప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్ప చేతసామ్,
సద్యః ప్రత్యయ సంధాయీ జాయతే నాదజోలయః. 80

టీక. శీఘ్రం = శీఘ్రముగా, ఉన్మన్యవాప్తయే = ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము, భ్రూధ్యానం = భ్రూమధ్యధ్యానము, మమసమ్మతమ్ = స్వాత్మారామయోగినైన నాకుసమ్మతము. (ఏతత్ = ఇది, ఈభ్రూమధ్యధ్యానము), అల్పచేతసామపి = స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, రాజయోగపదం = తుర్యావస్థయను రాజయోగపదమును, ప్రాప్తుం=పొందుటకు, సుఖోపాయః = సుఖమైన సాధనోపాయము) ఆయి (అస్తి = ఉన్నది). నాదజోలయః = నాదమువలన కలుగుచిత్తలయము, సద్యః = శీఘ్రముగా, ప్రత్యయసంధాయీ = జ్ఞానమును సమకూర్చునది, జాయతే = అగుచున్నది.

తా. శీఘ్రముగా ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము భ్రూమధ్యధ్యానము స్వాత్మారామ యోగినైననాకు పరమసమ్మతము. ఈభ్రూమధ్య ధ్యానము స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, యోగముల కన్నిటికిని రాజైన రాజయోగము యొక్క పదము (తుర్యావస్థ)ను బొందుటకు సుఖమైన సాధనోపాయమై యున్నది. (ఇక బుద్ధిమంతులకు వేఱె చెప్పవలయు నవసరము లేదు అని భావము.) నాదమువలన కలుగు చిత్తలయము శీఘ్రముగా, ప్రత్యయమును అనగా జ్ఞానమును సమకూర్చునది అగుచున్నది.

విశే. యోగము లన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగ మనఁబడుచున్నది

శ్లో. నాదాను సంధానసమాధి భాజాం
యోగీశ్వరాణాం హృది వర్ధమానమ్,
ఆనందమేకం వచసామగమ్యం
జానాతితంశ్రీ గురునాథ ఏకః. 81

టీక. నాదానుసంధాన = నాదాను సంధానముచేత, సమాధిభాజాం = సమాధినిబొందునట్టి. యోగీశ్వరాణామ్ = యోగీశ్వరులయొక్క, హృది=హృదయమునందు. వర్ధమానమ్ = వృద్ధిఁజెందునట్టి, వచసామగమ్యం = మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని, తంఏకం ఆనందం = ఆ యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును. ఏకః శ్రీగురునాథః = శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే, జానాతి = తెలిసినవాఁడు.

తా. నాదాను సంధానముచేత సమాధినిబొందునట్టి అనఁగా చిత్తైకాగ్రతను జెందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధిజెందునట్టి, మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని ఆయోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే తెలిసినవాఁడు.

విశే. నాదాను సంధానముయొక్క ఆనందము గురుకటాక్షమువలన ప్రతీతమగునట్టిదని సూచితము.

ప్రత్యాహారము.

భూమిక. నాదాను సంధానమువలన ప్రత్యాహారాది క్రమమైన సమాధిని వర్ణించు చున్నారు —

శ్లో. కర్ణౌపిధాయ హస్తాభ్యాం యంశ్రృణోతి ధ్వనిం మునిః,
తత్రచిత్తం స్థిరీకుర్యా ద్యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్. 82

టీక. మునిః=మననశీలుఁడగు యోగి. (హస్తాభ్యాం = చేతులయొక్క అంగుష్ఠములచేత),కర్ణౌపిధాయ=రెండుచెవులను మూసికొని, యంధ్వనిం=ఏధ్వనిని, శృణోతి=వినుచున్నాఁడో, తత్ర = ఆధ్వనియందు, చిత్తం = చిత్తమును, యావత్స్థిరపదం వ్రజేత్ = ఎంతవఱకు తుర్యావస్థను బొందునో, (తావత్ = అంతవఱకు), (స్థిరీకుర్యాత్ = స్థిరపఱచవలెను.)

తా. మననశీలుఁడగుయోగి చేతిబొటనవ్రేళ్లతో రెండుచెవులను మూసికొని ఏధ్వనిని (నాదమును) వినుచున్నాఁడో, ఆధ్వనియందు చిత్తమును, ఎంతవఱకు తుర్యావస్థను బొందునో అంతవఱకు స్థిర మొనర్పవలెను.

విశే. తుర్యావస్థయనునది చేతనముయొక్క అభివ్యంజక (జ్ఞాపక) నాదము యొక్క జ్ఞానరూపము. నాదానుసంధానమువలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వమును, అణిమాదిసిద్ధులును పొందఁబడుచున్నవి. త్రిపురసారసముచ్చయమునందు, "విజిత భుజలీలా లేన వాయుః సహజో యస్య సముత్థితః ప్రణాదః అణిమాది గుణాభవంతి తస్యాఽమితపుణ్యాంచ మహాగుణోద యస్య. సురరాజ తనూజవైరి రంధ్రే

వినిరుధ్య స్వకరాంగులిద్వయేన, జలధే రివ ధీరనాదమంతః ప్రసరంతం సహసా శృణోతి మర్త్యః" చేతిబొటనవ్రేళ్లతో కర్ణకుహరములను మూసికొని, శరీరములో స్వాభావికముగ జనించు సముద్రమువలె ధీరమైనశబ్దమును (నాదమును) శీఘ్రముగ మనుజులు వినుచున్నారు. అందువలన ఏయోగి తనశరీరములో సహజముగ కలిగిననాదమును, చక్కఁగా వ్యాపించినవాయువును, జయించునో, ఆయోగి, ఆమహాగుణోదయుఁడు, అణిమాది సిద్ధులను, అతులపుణ్యమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. సురరాజతనూజవైరి సురరాజ=ఇంద్రునియొక్క తనూజ = కుమారుఁడగుఅర్జునునియొక్క, వైరి = శత్రువు, అగు, కర్ణః = కర్ణుఁడు (కర్ణములు), రంధ్రే = కుహరములయందు.

శ్లో. అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్య మావృణుతే ధ్వనిమ్,
పక్షా ద్విక్షేప మఖిలం జిత్వా యోగీ సుఖీ భవేత్. 83

టీక. అభ్యస్యమానః = అభ్యసింపబడునట్టి, అ యంనాదః = ఈ అనాహతమనెడు నాదము, బాహ్యామ్ ధ్వనిమ్ = బాహ్యమునందు కర్ణములకు విషయమగు ధ్వనిని, యోగీ=యోగి. ఆవృణుతే= వినును. పక్షాత్ = అర్ధమాసములో అనఁగా పదునైదుదినములలో, అఖిలంవిక్షేపమ్ = సకలచిత్తచాంచల్యములను, జిత్వా = జయించి, సుఖీభవేత్ = సుఖియగుచున్నాఁడు. అనఁగా నిజమైన ఆత్మానందరూపమనుసుఖమును బొందుచున్నాఁడు.

తా. అభ్యసింపఁబడునట్టి ఈ అనాహతమనెడునాదము బాహ్యమందు కర్ణములకు విషయమగుధ్వనిని యోగివినును. ఇట్లు నాదమును అభ్యసించుయోగి పదునైదుదినములలో సకలచిత్తచాంచల్యము (విక్షేపము) లను జయించి సుఖియగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదో నానావిధో మహాన్
తతోఽభ్యాసే వర్ధమానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః. 84

టీక. ప్రథమాభ్యాసే = మొదటిఅభ్యాసమునందు. అనఁగా అభ్యసించునపుడు మునుముందు, నానావిధః = నానావిధములైన, మహాన్‌నాదః = సముద్రము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము, శ్రూయతే = వినఁబడును. తతః = అటుపిమ్మట, అభ్యాసే = నాదానుసంధానాభ్యాసము, వర్ధమానే = వృద్ధిజెందునపుడు, సూక్ష్మసూక్ష్మకః=సూక్ష్మసూక్ష్మముగా అనఁగా, మెల్లమెల్లగా, శ్రూయతే = వినఁబడుచున్నది.

తా. మొదటిఅభ్యాసమందు నానావిధములైన సముద్రము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము వినఁబడును. అటుపిమ్మట నాదానుసంధానాభ్యాసము వృద్ధియగు నపుడు అనఁగా వృద్ధియగుకొలఁదిని సూక్ష్మసూక్ష్మముగా వినఁబడుచున్నది.

నానావిధనాదములు.

భూమిక. నానావిధములగునాదములను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. ఆదౌ జలధి జీమూత భేరీ ఝర్ఝరసంభవాః,
మధ్యే మర్దలశంఖోత్థా ఘంటాకాహళజా స్తథా. 85
అంతేతు కింకిణీ వంశవీణా భ్రమర నిస్వనాః,
ఇతి నానావిధానాదాః శ్రూయంతే దేహమధ్యగాః. 86

టీక. ఆదౌ = మొదట, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, జలధిజీమూత భేరీఝర్ఝరసంభవాః = సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్ఝరము (తప్పెట) అనువానివలన కలుగునాదమువంటినాదమును, తథా = ఆప్రకారమే, మధ్యే = మధ్యయందు, అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు స్థిరమైనపిమ్మట, మర్దలశంఖోత్థాః = మృదంగము, శంఖము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, ఘంటాకాహళజాః = ఘంట, కాహళము, అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతేతు = అంతమందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, కింకిణీవంశవీణాభ్రమరనిస్వనాః = మువ్వలు అనఁగా గజ్జెలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానినాదములవంటి నాదమును, ఇతి = ఇట్లు, నానావిధాః = అనేకవిధములైన, నాదాః = నాదములు, దేహమధ్యగాః = దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా, శ్రూయంతే = వినఁబడుచున్నవి.

తా. మొదట అనఁగా ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, సముద్రము, మేఘము, ఝర్ఝరము అనువానివలన కలుగునాదములవంటి నాదమును, ఆప్రకారమే, మధ్యయందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు స్థిరమైనపిమ్మట మృదంగము శంఖము అనువానివలన కలుగు నాదమువంటినాదమును, ఘంటకాహళము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతమందు అనఁగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమందు దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, గజ్జెలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానివలన కలుగునాదములవంటి నాదమును ఇట్లు అనేకవిధములైననాదములు దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా వినఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణోఽపి మేఘభేర్యాదికే ధ్వనౌ,
తత్ర సూక్ష్మా త్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృశేత్. 87

టీక. మేఘభేర్యాదికే = మేఘము, భేరిమొదలగువానివలనకలుగు ధ్వనులవంటి, మహతి ధ్వనౌ = గొప్పధ్వనులు. శ్రూయమాణోపి = వినఁబడినను, తత్ర = వానియందు, సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ = సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైననాదమునే, పరామృశేత్ = చింతనముచేయవలయును.

తా. మేఘము భేరి మొదలగు వానివలన కలుగు ధ్వనులవంటి గొప్పధ్వనులు వినఁబడినను, వానియందు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైననాదమునే చింతనము చేయవలయును

వి శే. సూక్ష్మనాదము చిరకాలము నిలిచియుండునది గనుక తదాసక్త చిత్తము చిరకాలము స్థిరముగ నుండును.

శ్లో. ఘనముత్సృజ్య వాసూక్ష్మే సూక్ష్మ ముత్సృజ్య వాఘనే,
రమమాణ మపిక్షిప్తం మనోనాన్యత్ర చాలయేత్. 88

టీక. ఘనమ్=మేఘ భేర్యాదికములయొక్క గొప్పదైన (నాదమ్=నాదమును) ఉత్సృజ్య = వదలి, సూక్ష్మేవా = సూక్ష్మమందో, లేక, సూక్ష్మమ్ = సూక్ష్మనాదమును, ఉత్సృజ్య=వదలి, ఘనే వా=ఘననాదమందో, రమమాణమపి = క్రీడించునట్లుగా నున్నను, క్షిప్తంమనః = రాజసగుణముచేత అత్యంత చంచలమైనమనస్సును, అన్యత్ర = ఇతరవిషయములయందు, నచాలయేత్ =చలింపఁ జేయఁగూడదు.

తా. మేఘ భేర్యాదులయొక్క గొప్పదైన నాదమునువదలి సూక్ష్మనాదమందో, లేక, సూక్ష్మనాదమునువదలి ఘననాదమందో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, అనగా, ఘనము సూక్ష్మము అనునీరెండు నాదములలో నొకనాదమును పరిగ్రహించియో లేక పరిహరించియో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, రాజసగుణముచేత అత్యంతచంచలమైన మనస్సును ఇతరవిషయములయందు చలింపఁజేయఁగూడదు.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపివా నాదే లగతిప్రథమం మనః,
తత్రైవ సుస్థిరీభూయ తేనసార్థం విలీయతే. 89

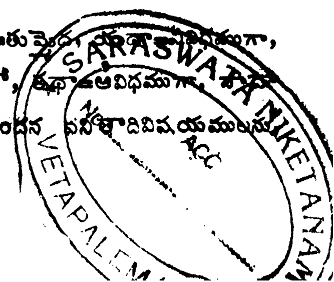
టీక. యత్ర కుత్రా పివానాదే=ఏదైన నొకదానియందు అనఁగా. ఘనసూక్ష్మ నాదములలో దేని యందైనను, ప్రథమం = మొట్టమొదట, మనః=మనస్సు, లగతి = లగ్నమగుచున్నదో, తత్రైవ= దానియందే, సుస్థిరీభూయ = చక్కఁగా స్థిరముగలదియై, తేనసార్థం = ఆనాదములోకూడ, విలీయతే = లయమగుచున్నది.

తా. ఏదైన నొకదానియందు అనఁగా, ఘనసూక్ష్మనాదములలో దేనియందైనను ఒకదానియందు మొట్టమొదట మనస్సు లగ్నమగుచున్నదో, దానియందే, చక్కఁగా స్థిరముగలదియై ఆనాదముతోకూడ లయమగుచున్నది.

వి శే. ఇందు మొదటివాక్యమువలన ప్రత్యాహారమును, రెండవవాక్యమువలన ధారణయును, మూడవవాక్యమువలన ధ్యానమూలకముగా సమాధియును చెప్పఁబడియుండెను.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగోగంధం నాపేక్షతేయథా,
నాదాసక్తం తదాచిత్తం విషయాన్నహికాంక్షతే. 90

టీక. మకరందం =పుష్పరసమును, పిబన్=త్రాగునట్టి, భృంగః=తుమ్మెద, [illegible] గంధం = పుష్పముయొక్క పరిమళమును, నాపేక్షతే = అపేక్షింపదో, తథా=ఆవిధముగా, నాదాసక్తం=నాదమునం దాసక్తిగల, చిత్తం=చిత్తము, విషయాన్ = స్రక్చందన వనితాదివిషయములను, నహికాంక్షతే = కాంక్షింపదు, అనఁగా కోరదు.



తా. పుష్పరసమును త్రాగునట్టి తుమ్మెద ఏవిధముగా పుష్పముయొక్క పరిమళమును అపేక్షింపదో, ఆవిధముగా, నాదాసక్తిగల చిత్తము స్రక్చందనవనితాదివిషయములను కాంక్షింపదు. అనగా కోరదు. స్రక్చందన వనితాదివిషయములు ప్రతిబంధకము లగుటవలన నాదానుసంధానపరులు వానిని అభిలషింపరు.

శ్లో. మనోమత్త గజేంద్రస్య విషయోద్యానచారిణః,
నియామక సమర్థోయం నినాదనిశితాంకుశః. 91

టీక. విషయోద్యాన చారిణః = శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమునందు సంచరించునట్టి, మనోమత్త గజేంద్రస్య=మనస్సు అనెడు మత్తగజమును, నియంత్రణే=అడ్డగించుటయందు, అయం నినాదనిశితాంకుశః=ఈ అనాహతధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణమైన అంకుశము, సమర్థః = సామర్థ్యముగలది, (భవతి = అగుచున్నది.)

తా. శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమందు సంచరించునట్టి మనస్సు అనెడు మత్తగజమును అడ్డగించుటయందు ఈఅనాహతధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణాంకుశము సామర్థ్యముగలదియై యున్నది.

వి శే. పైనిచెప్పిన శ్లోకములవలన ఇంద్రియవిషయములను మఱల్చుటచేత ప్రత్యాహారము చెప్పఁబడియున్నది. ఈవిషయమునే విష్ణుపురాణముకూడ, "చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్, యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః" విషయములయందు సంచరించునట్టి, నేత్రాది యింద్రియములను, తద్విషయములనుండి సక్రమముగ మఱల్చునది యేదియో అది ప్రత్యాహారమనఁబడును అని చెప్పుచున్నది.

ధారణా లక్షణము.

భూమిక. నాదానుసంధానమువలనఁ గలుగు ధారణాలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధేన మనస్సంత్యక్తచాపలమ్,
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 92

టీక. నాదబంధేన = నాదమనుబంధముచేత కట్టబడినదియును, అనఁగా నాదధారణమునందాసక్తిగలదియును (అతఏవ = అందువలననే), సంత్యక్తచాపలమ్ = ప్రతిక్షణమునువిషయగ్రహణమునందు చూపుచాపల్యమును బాగుగవదలినదియునునైన, మనః = మనస్సు, ఛిన్నపక్షః = ఱెక్కలువిఱిగిన, ఖగఃయథా = పక్షివలె, సుతరాం = పూర్తిగ, స్థైర్యం = స్థైర్యమును, అనఁగా ధారణను, ప్రయాతి=పొందుచున్నది.

తా. నాదమనుబంధముచేత కట్టఁబడినదియును, అనఁగా నాదధారణమునందాసక్తిగలదియును, అందువలననే (నాదధారణాసక్తివల్లనే) ప్రతిక్షణమందును

విషయగ్రహణమునందు చూపుచాపల్యమును బాగుగ వదలినదియును నైన మనస్సు ఱెక్కలువిఱిగిన పక్షివలె పూర్తిగ స్థైర్యమును అనఁగా ధారణను బొందుచున్నది.

వి శే. విష్ణుపురాణమునందు, "ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేంద్రియమ్, వశీకృత్యతతః కుర్యాచ్చిత్త స్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత పవనమును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియములను వశపఱచి, అనంతరము, శుభాశ్రయమందు అనఁగా, సగుణబ్రహ్మమునందో లేక, నిర్గుణబ్రహ్మమునందో, చిత్తమును స్థిరముచేయవలెను. అని ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

ధ్యానలక్షణము.

భూమిక. నాదానుసంధానమువలనఁ గలుగు ధ్యానలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా,
నాద ఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా. 93

టీక. యోగసామ్రాజ్యమ్ = యోగసామ్రాజ్యమును అనఁగా రాజయోగపదమును, ఇచ్ఛతా = అభిలషించినవానిచేత, సర్వచింతాం = బాహ్యాంతరవిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను, పరిత్యజ్య = విడిచి, సావధానేన=నిశ్చలమైన (ఏకాగ్రమైన), చేతసా=చిత్తముచేత, నాదఏవ=నాదమునుమాత్రమే, అనుసంధేయః=అనుసంధానము (ధ్యానము) చేయఁదగినది.

తా. యోగసామ్రాజ్యమును అనఁగా రాజయోగపదమును అభిలషించినవానిచేత, బాహ్యాంతరములగువిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను విడిచి, ఏకాగ్రమైనచిత్తముచేత నాదమును మాత్రమే అనుసంధానము చేయఁదగినది. అనఁగా నాదాకారవృత్తిప్రవాహమునందు నిమగ్నచిత్తుఁడు కావలయును.

వి శే. "తద్రూపప్రత్యయైకాగ్ర్యసంతతిశ్చాన్యనిస్పృహా, తద్ధ్యానం ప్రథమైరంగైః షడ్భిర్నిష్పాద్యతే నృప." బ్రహ్మరూపప్రత్యయముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియైన సంతతియును (ప్రవాహమును), తదన్యమైనవిషయములయందు ఆశలేమియును గలవృత్తిప్రవాహము ధ్యానమనఁబడును. రాజా! ఆధ్యానము మొదటి ఆరు అంగములచేత ప్రాప్తమగుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "తత్రప్రత్యైకతానతాధ్యానమ్." అందు అనఁగా ధారణావిషయమునందు కలుగు ఏకాగ్రవృత్తిప్రవాహము (ఏకాగ్రస్థితి) ధ్యానమనఁబడుచున్నది. అని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు జెప్పఁబడియున్నది.

సమాధిలక్షణము.

భూమిక. నాదమువలనఁగలుగు సంప్రజ్ఞాతసమాధిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాదోంతరంగసారంగ బంధనేవాగురాయతే,
అంతరంగ కురంగస్య వధే వ్యాధాయతేఽపిచ. 94

టీక. నాదోంతరంగసారంగః=నాదః=నాదము, అంతరంగసారంగః=అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుసారంగమును, బంధనే = బంధించుటయందు, వాగురాయతే=వలవలె యొప్పుచున్నది. అంతరంగకురంగస్య=అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుకురంగమును, వధే=చంపుటయందు, వ్యాధాయతేఽపిచ=వ్యాధునివలె యొప్పుచున్నది.

తా. నాదము,అంతరంగమైనమనస్సు అనెడుసారంగమును బంధించుటయందు వలవలె యొప్పుచున్నది. అనఁగా, వలసారంగము (జింక) యొక్క చంచలతను హరించునట్లు, నాదము మనస్సుయొక్క చంచలతను తనసామర్థ్యముచేత హరించుచున్నది. నాదము మనస్సు అనెడు అంతరంగకురంగమును వధించుటయందు వ్యాధతుల్యమగుచున్నది. అనఁగా, వలలోఁజిక్కినకురంగమును వ్యాధుఁడు వధించువిధమున, నాదము, తనకు లోనైన (తనయందాసక్తమైన) మనస్సును వధించుచున్నది. అనఁగా, మనస్సునందు ఉత్పన్నములగు విషయవృత్తులను హరించుచున్నది.

శ్లో. అంతరంగస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే,
నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యాహి యోగినా. 95

టీక. (సనాదః = ఆనాదము), యమినః = యోగియొక్క, అంతరంగస్యవాజినః=అంతరంగమనెడు గుఱ్ఱమునకు, పరిఘాయతే=ఎదుటవైచు ఇనుపకట్ల గుదియవంటిది. అతః=అందువలన, యోగినా=యోగిచేత, నిత్యం = ప్రతిదినమును, నాదోపాస్తి = నాదోపాసనము, అవధార్యాహి=నిశ్చయముగఁ జేయఁదగినది.

తా. ఆనాదము యోగియొక్క అంతరంగమైనమనస్సు అనెడు గుఱ్ఱమునకు ఎదుటవైచు ఇనుపకట్ల గుదియవంటిది. అనఁగా, గుఱ్ఱముయొక్కగతిని, గుఱ్ఱపుశాలద్వారమునందు అమర్చియుండు లోహదండము నిరోధించువిధమున, నాదము మనస్సుయొక్క అన్యత్రగతిని అనఁగా విషయాదికప్రవృత్తిని నిరోధించుచున్నది. అందువలన యోగిచేత ప్రతిదినమును నాదోపాసనము నిశ్చయముగాఁ జేయఁదగినది.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాంచల్యం నాదగంధకజారణాత్,
మనఃపారదమాప్నోతి నిరాలంబాఖ్య ఖేఽటకమ్. 96

టీక. మనఃపారదమ్ = మనస్సు అనెడుపాదరసము, నాదగంధకజారణాత్ = నాదమనెడు గంధకముచేత జారణము (భస్మము) చేయఁబడి. బద్ధం=బంధింపఁబడి అనఁగా, చంచలత్వము (విషయాకారప్రవృత్తి) హరింపబడి, విముక్తచాంచల్యం = చంచలత్వమునువీడి, నిరాలంబాఖ్యఖేటకమ్ = నిరాలంబాకాశ గమనమును అనఁగా బ్రహ్మమనెడు అపరిచ్ఛిన్నాకాశమును, ఆప్నోతి = పొందుచున్నది.

తా. మనస్సు అనెడుపాదరసము, నాదమనుగంధకముచేత భస్మముచేయఁబడి బంధింపఁబడి, చంచలత్వమును వీడి నిరాలంబాకాశగమనమును అనఁగా బ్రహ్మమను అపరిచ్ఛిన్నాకాశమును బొందుచున్నది.

విశే. పాదరసము నాదగంధకసంయోగముచేత భస్మముచేయఁబడి చంచలత్వమునువీడి, గుళికాకారముగ బంధింపఁబడిన పిమ్మట, ఆకాశగమనమును, కలుగుజేయువిధమున, నాదసంయోగమువలన బంధింపఁబడిన అనఁగా, విషయాకారవృత్తిపరిణామనివృత్తిఁ జెందినమనస్సు, బ్రహ్మాకారమైన అవిచ్ఛిన్నాకాశమును బొందుచున్నది.

శ్లో. నాద శ్రవణతః క్షిప్ర మంతరంగ భుజంగమః,
విస్మృత్య సర్వమేకాగ్రః కుత్ర చిన్నహిధావతి. 97

టీక. నాదశ్రవణతః=నాదమును వినుచుండుటవలన, క్షిప్రం=శీఘ్రముగా, అంతరంగ భుజంగమః=అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వమ్ విస్మృత్య = సంపూర్ణమైన జగత్తును మఱచి, ఏకాగ్రః=ఏకాగ్రముగా, అనఁగా నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా, కుత్రచిత్=ఎచ్చటను అనఁగా, అన్యవిషయములయందు ఎందును, నహిధావతి=పఱుగెత్తుటలేదు.

తా. నాదమును వినుచుండుటవలన శీఘ్రముగా అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వమునుమఱచి ఏకాగ్రముగా, నాదాకార వృత్తిప్రవాహము గలదియై, అన్యవిషయముల యందెందును బఱుగెత్తుటలేదు.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, “తస్యైవకల్పనాహీనం స్వరూపగ్రహణం హియత్, మనసాధ్యాన నిష్పాద్యః సమాధి స్సోఽభిధీయతే.” దానియొక్క, నామరూపాది కల్పనాహీనమైన స్వరూపమును మనస్సుచేత ధ్యానపూర్వకముగ నుత్పన్నము చేయుటయే (గ్రహించుటయే) సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలసూత్రమందు, “తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివసమాధిః.” ఆధ్యానమే, అర్థమాత్రనిర్భాస స్వరూపశూన్యముగ ధ్యానింపఁబడు వస్తుమాత్రముగ యొప్పునది సంప్రజ్ఞాత సమాధియనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

అసంప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణము.

భూమిక. అసంప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కాష్ఠేప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేన సహశామ్యతి,
నాదేప్రవర్తితంచిత్తం నాదేన సహలీయతే.

టీక. కాష్ఠే=కట్టెయందు, ప్రవర్తితః = ఉండినటువంటి, వహ్నిః=నిప్పు, కాష్ఠేనసహ=కట్టెతోఁగూడ, శామ్యతి=శమించును, అనఁగా, జ్వాలాకృతిని విడిచి కాష్ఠరూపమున నిలుచును. (తథాహి=అటులనే) నాదే=నాదమునందు, ప్రవర్తితంచిత్తం=ప్రవర్తించిన చిత్తము, నాదేనసహ=నాదముతోఁగూడ, లీయతే=లీనమగుచున్నది.

తా. కట్టెయందు ఉండినటువంటి నిప్పు కట్టెతోఁకూడ శమించును. అటులనే! నాదమునందు ప్రవర్తించిన చిత్తము నాదముతోఁగూడ లయమగుచున్నది. అనఁగా, రాజసతామసవృత్తులయొక్క వినాశమువలన సత్త్వమాత్రశేషమును, లేక, సంస్కారశేషమును బొందుచున్నది.

విశే. "యథానిరింధనోవహ్నిః స్వయోనావుపశామ్యతి, తథావృత్తిక్షయాచ్చిత్తం స్వయోనావుపశామ్యతి." ఇంధనములేని యగ్ని తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమగు కట్టెయందు ఎట్లుశాంతము (లయము)ఁజెందుచున్నదో, అట్లు వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమునందు అనఁగా బ్రహ్మమునందు శాంతము (లయము)ను జెందుచున్నది. అని మైత్రావరుణీ యోపనిషత్తునందుఁ జెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఘంటాది నాదసక్తస్తబ్ధాంతః కరణ హరిణస్య,
ప్రహరణ మపిసుకరం శరసంధాన ప్రవీణశ్చేత్. 99

టీక. శరసంధాన ప్రవీణశ్చేత్ = బాణమును సంధించుటయందు, సామర్థ్యమును బడసినవాఁడైనయెడల, ఘంటాదినాదసక్తః=ఘంటాది నాదములయందు ఆసక్తమైయుండుటవలన, స్తబ్ధాంతఃకరణహరిణస్య = నిశ్చలమైన అంతఃకరణ మనెడు హరిణమును, ప్రహరణమపి = చంపుటనుకూడ, సుకరం=సుఖముగా చేయఁదగినది, (స్యాత్=అగును)

తా. బాణమును సంధించుటయందు (శరవేగమునఁ బరుగువెట్టు వాయువును సంధించి సుషుమ్నామార్గముగ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశపెట్టుటయందు) సామర్థ్యమును బడసినవాఁడైనయెడల, ఘంట, శంఖము, మద్దెల, ఝర్ఝరము, దుందుభి, మేఘము మొదలగువాని నాదములయందు ఆసక్తమైయుండుటవలన, నిశ్చలమైన అంతఃకరణమనెడు హరిణమును చంపుటయనునది (చిత్తవృత్తులను ప్రతిబంధించుటయనునది) సుకరముగఁ జేయఁదగినది.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్య ఉపలభ్యతే,
ధ్వనేరంతర్గతం జ్ఞేయం జ్ఞేయస్యాంతర్గతం మనః,
మనస్తత్రలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్. 100

టీక. అనాహతశబ్దస్య=అనాహతశబ్దముయొక్క, యఃధ్వనిః=ఏధ్వని, ఉపలభ్యతే=వినఁబడుచున్నదో, (తస్య) ధ్వనేఃఅంతర్గతం=ఆధ్వనియొక్క (మధ్య)మందు, జ్ఞేయం=స్వప్రకాశచైతన్యము, (అస్తి=కలదు). జ్ఞేయస్యాంతర్గతం=జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు, మనః=మనస్సు, (అస్తి=ఉన్నది). తత్ర=అందు, మనః=మనస్సు, లయంయాతి=లయమగుచున్నది. తత్=అది, విష్ణోః=విష్ణువుయొక్క, పరమంపదమ్=శ్రేష్ఠమైన స్థానము.

తా. అనాహత శబ్దముయొక్క ఏధ్వనివినఁబడుచున్నదో ఆధ్వనియొక్క అంతర్గతమందు జ్ఞేయము (స్వప్రకాశచైతన్యము) ఉన్నది. జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు మనస్సుఉన్నది. అందు (ఆజ్ఞేయమునందు) మనస్సులయమగుచున్నది. అనఁగా పరమవైరాగ్యముచేత సంపూర్ణవృత్తిశూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది. అది విష్ణువుయొక్క పరమపదము. అనఁగా, వ్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణవృత్తిలేని (నిరుపాధికమైన) స్వరూపము.

విశే. "పద్యతే గమ్యతే యోగిభిరితిపదమ్." యోగులుచేత పొందఁబడుచుండుటవలన పదమని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. తావదాకాశ సంకల్పో యావచ్ఛబ్ద ప్రవర్తతే,
నిశ్శబ్దం తత్పరం బ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే. 101

టీక. యావచ్ఛబ్దప్రవర్తతే=ఎంతవఱకు అనాహతశబ్దము ప్రవర్తించుచున్నదో, తావత్=అంతవఱకు, ఆకాశసంకల్పః=ఆకాశసంకల్పము, (ప్రవర్తతే=ప్రవర్తించుచున్నది). నిశ్శబ్దం=శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది, (యత్=ఏదియో) తత్=అది, బ్రహ్మ=పరబ్రహ్మమనెడు శబ్దమునకు వాచ్యమైన, పరమాత్మ=పరమాత్మ, ఇతి=అని, గీయతే=గానముచేయఁబడుచున్నది. అనఁగా చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎంతవఱకు అనాహతశబ్దము వినఁబడుచున్నదో, అంతవఱకు, (శబ్దము ఆకాశగుణము కాబట్టి గుణమునకును గుణికిని అభేదముండుటవలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము ప్రవర్తించుచున్నది. శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది ఏదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడు శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ అని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. సకలవృత్తులును విలయముఁ జెందినపుడు కలుగు స్వరూపస్థితి, పరమాత్మయనియును, పరబ్రహ్మమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. యత్కించి న్నాదరూపేణ శ్రూయతే శక్తిరేవసా,
యస్తత్వాంతో నిరాకారః సఏవ పరమేశ్వరః. 102

టీక. యత్కించిత్=ఏది, నాదరూపేణ=నాదస్వరూపముగా, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నదో, సా=అది, శక్తిరేవ=పరమాత్మశక్తియే, తత్త్వాంతః = తత్త్వలయమైన, నిరాకారః = ఆకారములేనిది, యః=ఏదియో, సఏవ=అదియే, పరమేశ్వరః=పరమేశ్వర స్వరూపము.

తా. ఏది నాదస్వరూపముగా వినఁబడుచున్నదో, అది పరమాత్మశక్తియే యనఁబడుచున్నది. తత్త్వలయమైన నిరాకారమైనది ఏదియో అదియే పరమేశ్వర స్వరూపమనఁబడుచున్నది. అనఁగా. సంపూర్ణవృత్తులు క్షయమగునప్పుడు, స్వరూ

పావస్థితి గలదియేదియో అదియే పరమాత్మయని యనఁబడును. (పూర్వోక్తము లైన ఐదుశ్లోకములలోను రాజయోగమను అసంప్రజ్ఞాతసమాధియొక్క లక్షణము చెప్పఁబడియెను).

లయోపాయమహిమ.

భూమిక. నాదానుసంధానము వలని లయోపాయమహిమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సర్వే హఠలయోపాయా రాజయోగస్య సిద్ధయే,
రాజయోగ సమారూఢః పురుషః కాలవంచకః. 103

టీక. సర్వేహఠలయోపాయాః=హఠలయ సాధనములన్నియును, రాజయోగస్య=రాజయోగముయొక్క, సిద్ధయే=సిద్ధి నిమిత్తము, (ఉచ్యంతే=చెప్పఁబడినవి). రాజయోగ సమారూఢః పురుషః= రాజయోగమును బడసిన పురుషుఁడు, కాలవంచకః = కాలుని వంచించువాఁడు, స్యాత్ = అగును).

తా. హఠలయోపాయము లన్నియును రాజయోగముయొక్క సిద్ధినిమిత్తము చెప్పఁబడినవి. రాజయోగమును బడసిన పురుషుఁడు కాలుని వంచించువాఁడు అగును. అనఁగా మృత్యువును జయించువాఁడు అగును.

విశే. ఆసన కుంభకముద్రాదులు హఠోపాయములు. నాదానుసంధానము శాంభవీముద్ర మొదలగునవి లయోపాయములు. మనస్సుయొక్క సకలవృత్తి నిరోధలక్షణము రాజయోగము.

ఉన్మనీ ఉత్పత్తి లక్షణము.

భూమిక. ఉన్మని జనించుటకు కారణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్త్వం బీజం హఠః క్షేత్ర మౌదాసీన్యం జలం త్రిభిః,
ఉన్మనీ కల్పలతికా సద్యఏవ ప్రవర్తతే. 104

టీక. తత్త్వంబీజం=తత్త్వమను బీజము, హఠఃక్షేత్రం = ప్రాణాపానములయొక్క ఐక్యరూపమైన హఠము అను క్షేత్రము, ఔదాసీన్యం జలం=వైరాగ్యమను జలము. (ఏతైః)త్రిభిః = ఈమూఁడింటిచేతను, ఉన్మనీ కల్పలతికా = ఉన్మనియను కల్పలతిక, సద్యఏవ=తత్క్షణమే, ప్రవర్తతే = కలుగుచున్నది.

తా. తత్త్వ (చిత్త)మను బీజము, ప్రాణాపానైక్య రూపమగు హఠము అనుక్షేత్రము, పరమ వైరాగ్య రూపమగు ఔదాసీన్యమనుజలము. ఈమూఁడింటి చేతను ఉన్మనియను కల్పలతిక తత్క్షణమే కలుగుచున్నది.

విశే.ఉన్మన్యవస్థ బీజమువలె అంకురరూపముగ పరిణమించుటవలన తత్త్వము (చిత్తము)బీజమనఁబడెను. క్షేత్రమునందువలె ప్రాణాయామైక్యరూపమగుహఠము

నందు ఉన్మని (అసంప్రజ్ఞాత అవస్థ) అను కల్పలత జనించుటవలన హఠము క్షేత్ర మనఁబడెను. ఔదాసీన్యము (పరమవైరాగ్యము), ఉన్మనీ ఉత్పత్తికి కారణముగ నుండుటవలనను, పరమవైరాగ్యమునకు కారణముగా నుండుటవలన సంస్కారవిశేషము చిత్తముయొక్క అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అనునది దానియొక్క లక్షణమై యుండుటవలనను, ఔదాసీన్యము జలమనఁబడెను. పూర్వోక్తమైన బీజక్షేత్ర జలములు మూఁడింటివలన అసంప్రజ్ఞాత సమాధిఅవస్థకు కారణమైన ఉన్మని శీఘ్రముగ నుత్పన్నమగుచున్నది. అయ్యది సకలేష్టసిద్ధులకును సాధనమైయుండుట కల్పలత యనఁబడుచున్నది.

నాదానుసంధాన ప్రభావము.

భూమిక. నాదానుసంధానముయొక్క ప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. 105

టీక. సదా=ఎల్లప్పుడును, నాదానుసంధానాత్=నాదానుసంధానముచేయుటవలన, పాపసంచయాః=పాపసంఘములు, క్షీయంతే = క్షయమగుచున్నవి. చిత్తమారుతౌ = చిత్తమును ప్రాణవాయువును, నిశ్చితం = నిశ్చయముగనే, నిరంజనే = నిరంజనమునందు, విలీయేతే = విలయమును బొందుచున్నవి.

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాప సంఘములు క్షయములగుచున్నవి. చిత్తమును ప్రాణమును నిశ్చయముగనే నిరంజనము (నిర్గుణచైతన్యము)నందు విలయమగుచున్నవి. అనఁగా, చిత్తపవనములు రెండును బ్రహ్మమునందు లయమగుచున్నవి.

సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము.

భూమిక. సమాధిని బొందిన యోగియొక్క స్థితినిగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శంఖ దుందుభి నాదంచ న శృణోతి కదాచన,
కాష్ఠవ జ్జాయతే దేహ ఉన్మన్యావస్థయా ధ్రువమ్. 106

టీక. శంఖ దుందుభినాదంచ=శంఖము, దుందుభి అనువానియొక్క నాదము, కదాచన= ఒకప్పుడును, (యోగీ=ఉన్మన్యవస్థను బొందిన యోగి), నశృణోతి=వినఁడు. ఉన్మన్యావస్థయా=ఉన్మన్యవస్థవలన, దేహః=దేహము, ధ్రువమ్=చంచలము లేనందువలన నిశ్చయముగనే, కాష్ఠవత్=కట్టెవలె, జాయతే=అగుచున్నది.

తా. శంఖము, దుందుభి అనువానియొక్క నాదము ఒకప్పుడును, ఉన్మన్యవస్థను బొందిన యోగి వినఁడు. అనఁగా, సమాధిని బొందినవానికి శంఖ దుందుభుల యొక్క నాదముకూడ వినఁబడదు. ఉన్మన్యవస్థవలన దేహము చంచలము లేనందువలన నిశ్చయముగనే కట్టెవలె యగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థా వినిర్ముక్తః సర్వచింతా వివర్జితః,
మృతవ త్తిష్ఠతే యోగీ సముక్తో నాత్ర సంశయః. 107

టీక. యోగీ=యోగి, అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుర్యావస్థను (సమాధిని బొందినవాఁడు), సర్వావస్థా వినిర్ముక్తః=జాగ్రత్, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సర్వచింతావివర్జితః=సమస్తమైన చింతనలను వదలినవాఁడును, (సన్=అయి) మృతవత్=మృతిబొందినవానివలె, తిష్ఠతే=ఉండును. సః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు) అనఁగా, జీవముతోనుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అత్ర=ఈవిషయమందు, నసంశయః=సంశయము లేదు.

తా. యోగి అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుర్యావస్థను (సమాధిని) బొందినవాఁడు, జాగ్రత్తు, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సమస్తమైన చింతనలను వదలినవాఁడును అయి మృతిఁబొందినవానివలె ఉండును. ఆయోగి ముక్తుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడు (జీవముతో నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు).

విశే. సంపూర్ణవృత్తి నిరోధము కలుగునప్పుడు యోగి ఆత్మస్వరూపస్థితిని బొందును గనుక, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. "తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్." ఆసమయమందు, అనఁగా వృత్తినిరోధము కలుగుసమయమందు, ద్రష్టయైన చేతనము తనస్వరూపమునందు స్థిరమగుచున్నది. అని పాతంజలసూత్రమందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతే న చ కాలేన బాధ్యతే న చ కర్మణా,
సాధ్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్త స్సమాధినా. 108

టీక. సమాధినాయుక్తఃయోగీ=సమాధితోఁ గూడినయోగి, కాలేనచ=మృత్యువుచేతఁగూడ, నఖాద్యతే=మ్రింగఁబడఁడు. కర్మణాచ=తానుచేసిన శుభాశుభ కర్మముచేత, నబాధ్యతే=జననమరణాదులవలన కలుగుసుఖదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. సః=వాఁడు, కేనాపి=ఎవనిచేతను, యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ, నసాధ్యతే=సాధింపఁబడఁడు.

తా. సమాధితోఁకూడిన యోగి మృత్యువుచేత కూడ మ్రింగఁబడఁడు. తానుచేసిన శుభాశుభ కర్మమువలన కలుగు జననమరణాదులవలని సుఖదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. వాఁడు ఎవనిచేతను, దేనిచేతను, అనఁగా యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ సాధింపఁబడఁడు.

విశే. "తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః." సమాధివలన అవిద్యాది క్లేశములును శుభాశుభ కర్మములును పూర్ణముగ నివృత్తియగుచున్నవి. అని పాతంజలసూత్రమునందు చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. నగంధం నరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్స్వనమ్.
నాత్మానం నపరం వేత్తి యోగీయుక్తః సమాధినా. 109

టీక. సమాధినాయుక్తఃయోగీ = సమాధితోఁగూడినయోగి, గంధః = సుగంధదుర్గంధములను, నవేత్తి=తెలియఁడు. రసం=తీపు, పులుపు, చేఁదు, ఉప్పు, కారము, వగరు అను షడ్రసములను, (వేత్తి)=తెలియఁడు. రూపం=నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, పసుపు, ధూమ్రము, ఆకుపచ్చ, చిత్రము అను ఏడువిధములగు రూపములను, స్పర్శంచ=శీతము, ఉష్ణము, అనుష్ణాశీతము అను మూఁడువిధములగు స్పర్శములను, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు. నిస్స్వనమ్=శంఖము, దుందుభి మొదలగు బాహ్యాంతరనాదములను, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు. ఆత్మానం=తనను, అనఁగా ఆత్మను, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు. పరం=అన్యమును, అనఁగా శరీరమును, న(వేత్తి)=ఎఱుఁగఁడు.

తా. సమాధితోఁకూడిన యోగి సుగంధ దుర్గంధములను, తీపు మొదలగు ఆఱువిధములగు రసములను, నలుపు మొదలగు ఏడువిధములగు రూపములను, శీతము మొదలగు మూఁడువిధములగు స్పర్శములను, శంఖము మొదలగు బాహ్యాంతర నాదములను, తనను అన్యమును, అనఁగా, ఆత్మను శరీరమును తెలియఁడు. ఎఱుఁగఁడు.

విశే. ఆత్మయనునది శరీరము, జీవుఁడు, పరమాత్మ, ధైర్యము, స్వభావము అనుపదములకు పర్యాయపదము.

శ్లో. చిత్తం నసుప్తం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వర్జితమ్,
నచాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసౌ ముక్తఏవ సః. 110

టీక. యస్య=ఎవనియొక్క, చిత్తం = అంతఃకరణము, నసుప్తం=సుషుప్తిలేనిదిగాను, నోజాగ్రత్=జాగ్రదవస్థలేనిదిగాను, స్మృతివిస్మృతివర్జితమ్=ఎఱుకయును మఱుపును లేనిదిగాను, (భవతి=అగునో), అసౌ=వాఁడు, నచాస్తమేతి=అస్తమింపఁడు. నోదేతి=ఉదయింపఁడు. సః=వాఁడు, ముక్తఏవ (స్యాత్)=ముక్తుఁడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. ఎవనియొక్క చిత్తము సుషుప్తిలేనిదియును, జాగ్రతలేనిదియును, ఎఱుకయును మఱుపును లేనిదియును అగునో, వాఁడు అస్తమింపఁడు. అనఁగా, నాశముఁ జెందఁడు. ఉదయింపఁడు. అనఁగా, ఉత్పత్తిఁజెందఁడు. అనఁగా, జననమరణములు గలవాఁడు కాఁడు. అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడే యగుచున్నాఁడు.

విశే. త్రిగుణాత్మికమైన అంతఃకరణమునందు, సత్వరజోగుణములు తిరస్కృతములై, సకలేంద్రియములు తమోగుణాతిశయము జెందినపుడు, అంతఃకరణమునకు విషయాకార పరిణామము లేకపోవుటచేత, సుషుప్తావస్థ (శయనావస్థ) యని చెప్పఁబడుచున్నది. చిత్తము, ఆచ్ఛాదక తమోగుణాభావము అగుటచేత సుషుప్తిలేదని (జాగ్రతయని) చెప్పఁబడుచున్నది. ఇంద్రియములవలన విషయగ్రహణము రహితమైనందున, జాగ్రతలేనిదని చెప్పఁబడుచున్నది. సంపూర్ణవృత్తుల

యొక్క ఉద్బోధకము (మేలుకొలుపు) లేనందువలన, స్మృతిరహితమనియును, స్మృతి జనక సంస్కార మభావమగుటచేత విస్మృతిరహితమనియును, సంస్కార శేషమైన చిత్తము నిలిచియుండుటవలన నాశరహితమనియును, వృత్త్యుత్పత్త్యా భావముచేత ఉదయరహితమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. నవిజానాతి శీతోష్ణం నదుఃఖం నసుఖం తథా,
సమానం నావమానం చ యోగీయుక్తస్సమాధినా. 111

టీక. సమాధినాయుక్తః యోగీ=సమాధితోఁగూడిన యోగి, శీతోష్ణం=శీతోష్ణపదార్థములను, నవిజానాతి = తెలిసికొనఁడు. దుఃఖం=ఇతరులచే కావింపఁబడు తాడనాదులవలన కలుగుదుఃఖమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. సుఖం=సురభిచందనాది లేపనములవలని సుఖమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. తథా=అవిధముగానే, మానం=ఇతరులవలనఁ జూపఁబడు సత్కారమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు, అవమానంచ=ఇతరులవలన కలుగుతిరస్కారమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. గ్రహింపఁడు.

తా. సమాధియుతుఁడైన యోగి శీతోష్ణపదార్థములను, దుఃఖమును, సుఖమును తెలిసికొనఁడు. ఆవిధముగానే, ఇతరులచే చేయఁబడు సత్కార తిరస్కారములను గ్రహింపఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే,
నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసహీనశ్చ నిశ్చితం ముక్తఏవ సః. 112

టీక. యః=ఎవఁడు, అనఁగా ఏయోగి, స్వస్థః=స్వస్థానస్థితుఁడై, అనఁగా, తంద్రామూర్ఛాదులు లేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగలవాఁడై, నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసహీనశ్చ=నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసములు లేనివాఁడై, జాగ్రదవస్థాయాం = జాగ్రదవస్థయందుఁకూడ, సుప్తవత్=దేహేంద్రియ వ్యాపారములులేక నిద్రబోవువానివలె, అవతిష్ఠతే=ఉండునో, సః=ఆయోగి, నిశ్చితం = నిశ్చయముగ, ముక్తఏవ (భవతి) = ముక్తుఁడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగి స్వస్థుఁడై అనఁగా, తంద్రామూర్ఛాదులులేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగలవాఁడై, నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లేనివాఁడై, జాగ్రదవస్థయందుఁగూడ దేహేంద్రియ వ్యాపారములులేక నిద్రించువానివలె ఉండునో, ఆయోగి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

విశే. "నిర్గుణధ్యానసంపన్నః సమాధించ తతోఽభ్యసేత్, దినద్వాదశకే నైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్, వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవేద్ధ్రువమ్" నిర్గుణధ్యానసంపన్నుఁడు అటుతరువాతను సమాధ్యభ్యాసమును సలుపవలయును. అట్టివాఁడు పండ్రెండు దినములలో సమాధిప్రాప్తిఁ బొందువాఁడు

అగును. బుద్ధిమంతుఁడు వాయువును నిరోధించి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. అని దత్తాత్రేయులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. అవధ్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్,
అగ్రాహ్యో మంత్రయంత్రాణాం యోగీయుక్తస్సమాధినా. 113

టీక. సమాధినాయుక్తః యోగీ = సమాధితోఁగూడినయోగి, సర్వశస్త్రాణామ్ = సకలవిధములైన ఆయుధములచేతను, అవధ్యః=వధింపఁబడఁడు. సర్వదేహినామ్ = దేహధారు లెవ్వరిచేతను, అశక్యః = జయింపఁబడఁడు. మంత్రయంత్రాణాం = వశీకరణ, మారణ, ఉచ్చాటనాది ఫలముల నొసంగు మంత్రయంత్రప్రయోగములచేత, అగ్రాహ్యః = గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా స్వాధీనుఁడుగాఁడు.

తా. సమాధితో కూడినయోగి పలువిధములైన ఆయుధములచేతను వధింపఁబడఁడు. దేహధారు లెవ్వరిచేతను జయింపఁబడఁడు. వశీకరణ, మారణ, ఉచ్చాటనాది ఫలములనొసంగు మంత్రయంత్రప్రయోగములచేత గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా, స్వాధీనుఁడుకాఁడు.

విశే. ఇట్లు సమాహితచిత్తుఁడైన యోగికి అనేకవిధములైన విఘ్నములు కలుగుచున్నవి. ఆవిఘ్నము లెట్టివో చెప్పఁబడుచున్నవి:—"ఆలస్యం ప్రథమో విఘ్నో ద్వితీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్త ధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయో మంత్రసాధనమ్, చతుర్థో ధాతువాదఃస్యా దితి యోగవిదోవిదుః" మొదటిది ఆలస్యము, రెండవది మున్ను చెప్పిన ధూర్తగోష్ఠి, మూఁడవది మంత్రసాధనము, నాలుగవది ధాతు(రస)వాదము అని విఘ్నములను యోగజ్ఞులు తెలియుచున్నారని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పుచున్నారు.

మార్కండేయ పురాణమునందు:—"ఉపసర్గాః ప్రవర్తంతే దృష్టేహ్యాత్మని యోగినః, ఏతాంస్తే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిబోధమే. కామ్యాః క్రియాస్తథాకామాన్ మనుష్యో యోఽభివాంఛతి, స్త్రియోదానఫలం విద్యాం మాయాం కుప్యం ధనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరుత్ప్రవసనం యజ్ఞం జలాగ్న్యావేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాంఫలాని నియమాం స్తథా, తథోపవాసా త్పూర్తాశ్చ దేవతాభ్యర్చనాదపి. అతిథిభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపసృష్టోఽభివాంఛతి, విఘ్న మిత్థం ప్రవర్తేత యత్నాద్యోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మసంగీ మనః కుర్వన్ ఉపసర్గైః ప్రముచ్యతే." యోగులకు ఆత్మను దర్శించునపుడు కలుగు విఘ్నములను నీకు సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను వినుము: కామ్యకర్మములను ఆశించుచున్నాఁడు. అటులనే, కామముచేత మనుష్యుఁడు, స్త్రీలు, దానఫలము, విద్య, మాయ, గుప్తమైనదియు ప్రకటమైనదియునగు ధనము, బంగారము వెండి మొదలుగాఁగల లోహము, స్వర్గము, దేవత్వము, ఇంద్రత్వము, రసాయనము, వయస్సు, దేహక్రియ, యత్నము, యజ్ఞము, జలమందును

అగ్నియందును ప్రవేశము అనువానిని కోరుచున్నాఁడు. శ్రాద్ధముయొక్క ఫలమును, సమస్తదానములయొక్క ఫలమును, నియమములను ఇచ్ఛయించుచున్నాఁడు. ఆవిధముగనే ఉపవాసఫలముల నాశించుచున్నాఁడు. ఇష్టాపూర్తములైన వాపీకూప తటాక నిర్మాణములయందును, దేవపితృదేవార్చనములయందును, అతిథిపూజనములందును, కర్మములయందును లగ్నుఁడై, అనఁగా, తత్ఫలములయందు ఆశఁగలవాఁడై విఘ్నములను కోరుచున్నాఁడు. ఈ కర్మములన్నియు యోగమునకు విఘ్నము లగుచున్నవి. కాఁబట్టి కామములను, కామ్యకర్మములను ఆశించుట యోగమునకు విఘ్నమాపాదించుట. అందువలన యోగి వానినుండి ప్రయత్నపూర్వకముచేత అసంగముగా (కూడనివానినిగా) పరిహరించి విముక్తుఁడై, బ్రహ్మమందే చిత్తమును లీనమొనర్చి తద్విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. అనిచెప్పఁబడియున్నది.

పద్మపురాణమునందు:—“యద్దైభిరంతరాయై ర్నతీపృతేఽస్యహి మానసమ్, తదాగ్రే తమవాప్నోతి పరబ్రహ్మాతిదుర్లభమ్.” ఎప్పుడు యోగియొక్క మనస్సు యీవిఘ్నములచేత విక్షేపము కాకుండయుండునో, అప్పుడు, అటుపిమ్మట అతిదుర్లభమైన పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

యోగభాస్కరమునందు:—“సాత్త్వికీం ధృతి మాలంబ్య యోగిసత్త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసాధ్యాయ న్నుపసర్గైః ప్రముచ్యతే. ఏవంయోగ ముపాసీనః శక్రాదిపదనిస్పృహః, సిద్ధ్యాదివాసనాత్యాగీ జీవన్ముక్తో భవే న్మునిః. విస్తరస్య భయానోక్తాః సంతి విఘ్నా హ్యనేకశః, ధ్యానేన విష్ణుహరయో ర్వారణీయాహి యోగినా.” యోగి సాత్త్వికమైన ధైర్యమునుధరించి సత్త్వగుణమందు సుస్థిరుఁడై, మనస్సుచేత నిర్గుణమును ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి అవశ్యము విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. ఇట్లుగ, యోగోపాసకుఁడును, ఇంద్రాదిపదవులయందు ఇచ్ఛలేనివాఁడును, సిద్ధ్యాదివాసనను త్యజించినవాఁడును నై యోగి జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. ఇంకను అనేకములగు విఘ్నములుగలవు. వానిని విస్తరభీతిచేత చెప్పుటలేదు. ఆవిఘ్నములన్నియు విష్ణువునుగాని శివునిఁగాని ధ్యానము సేయుటవలన యోగులకు నివారణములు కాదగినవై యున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది.

బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణము.

భూమిక. యోగులు కానివారికి జ్ఞానములేదని నిర్దిష్టమొనరించి, యోగులైనవారికే జ్ఞానముకలదని నిర్ణయించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యావన్నైవ ప్రవిశతి చర న్మారుతో మధ్యమార్గే
యావద్బిందు ర్నభవతి దృఢః ప్రాణవాతప్రబంధాత్,
యావద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే నైవ తత్త్వం
తావత్ జ్ఞానం వదతి తదిదం దంభమిథ్యాప్రలాపః. 114

టీక. మధ్యమార్గే = సుషుమ్నానాడియందు, చరం = చరించు, మారుతః=ప్రాణవాయువు, యావత్ = ఎంతవఱకు (బ్రహ్మరంధ్రమ్ = బ్రహ్మరంధ్రమునందు), నైవప్రవిశతి = ప్రవేశింపలేదో, యావత్=ఎంతవఱకు, ప్రాణవాత ప్రబంధాత్=ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, బిందుః=బిందువు, దృఢంనభవతి=దృఢముకాలేదో, యావత్=ఎంతవఱకు (ప్రాణవాతప్రబంధాత్=ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన), తత్త్వం=చిత్తము, ధ్యానే=ధ్యానమందు, సహజసదృశం=స్వాభావిక ధ్యేయాకారవృత్తిప్రవాహము గలది, నైవభవతి=కాలేదో, తావత్=అంతవఱకు (యః=ఎవఁడు, యత్=దేనిని), జ్ఞానమిదం (ఇతి) వదతి=జ్ఞానమిదియని చెప్పుచున్నాఁడో, తత్=అది అనఁగా, వాఁడు చెప్పుజ్ఞానము, దంభమిథ్యాప్రలాపః=దంభపూర్వకమైన మిథ్యాప్రలాపము, (భవతి=అగుచున్నది).

విశే. సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపనివాయువు అసిద్ధమనుటనుగూర్చి, అమృతసిద్ధియందు, “యావద్ధి మార్గతో వాయు ర్నిశ్చలో నైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విజానీయా ద్వాయుం కర్మవశానుగమ్.” ఎంతవఱకు వాయువు తనంతట తాను క్రమముగా నిశ్చలముగా సుషుమ్నామార్గమునందు సంచరించునదిగ యుండదో, అంతవఱకును కర్మవశమున ననుయాయియగు ఆవాయువును అసిద్ధమని యెఱుఁగవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి సుషుమ్నయందు సంచరింపని ప్రాణవాయువు అసిద్ధము.

ప్రాణవాయువు స్థిరమైనబిందువు స్థిరమగుననుటనుగూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, “మనః స్థైర్యే స్థిరో వాయు స్తతో బిందు స్థిరోభవేత్.” మనస్సు స్థిరమైనయెడల వాయువు స్థిరమగును. దానివలన బిందువు స్థిరమగును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణవాయువు స్థిరమైనచో, బిందువు స్థిరమగును.

బిందువు స్థిరము కానియెడల యోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నదనుటనుగూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, “యావద్బద్ధోఽప్యసిద్ధోఽసౌ నరః సాంసారికోమతః, యావద్ద్రవతి దేహస్థో రసేంద్రో బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విజానీయా న్నరమబ్రహ్మచారిణమ్, జరామరణసంకీర్ణం సర్వక్లేశసమాశ్రయమ్.” ఎంతవఱకు శరీరమందుండు బ్రహ్మస్వరూపమైన రసేంద్రమనెడు బిందువు శరీరమందు ద్రవించుచున్నదో, అనఁగా బిందువు తనస్థానమునుండి పతనమై కరఁగి శరీరమందు వ్యాపించుచున్నదో, అంతవఱకు ఆమనుజుఁడు బద్ధుఁడైనను, భ్రష్టబ్రహ్మచర్యవ్రతుఁడైన సంసారిగను, అసిద్ధుఁడుగను గణింపఁబడుచున్నాఁడు. అతఁడు జరామరణములతోఁగూడినవాఁడును, సంపూర్ణక్లేశములకు ఆశ్రయుఁడును నై యుండుటవలన, అబ్రహ్మచారి యనియును, అసిద్ధుఁడనియును యెఱుఁగవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి బిందువు స్థిరము గానియోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది! “ప్రాణవాతప్రబంధాత్” ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, అనువాక్యము బిందువు, తత్త్వము అనువాని రెండింటికిని వర్తించుచున్నది.

వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమగుననుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, "యదాసౌశ్రియతే వాయు ర్మధ్యమాం మధ్యయోగతః, తదాబిందుశ్చ చిత్తంచ మ్రియతే వాయునాసహ." ఎప్పుడు మధ్యయోగముచేత వాయువు సుషుమ్నాశ్రయమును గనుచున్నదో, అప్పుడు బిందువు చిత్తము లనునవి రెండును వాయువుతోకూడ నశించుచున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది. అందువలన వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమైన దగును.

చిత్తము స్థిరముకానియెడల అసిద్ధత్వము కలుగుననుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, "యావత్ప్రస్పందతే చిత్తం బాహ్యాభ్యంతరవస్తుషు, అసిద్ధం తద్విజానీయా చ్చిత్తం కర్మగుణాన్వితమ్." ఎంతవఱకు చిత్తము బాహ్యాంతరవస్తువులయందు చలించుచున్నదో, అంతవఱకు కర్మగుణములతో కూడిన ఆచిత్తమును అసిద్ధమని యెఱుఁగఁదగినది. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి చిత్తము స్థిరముగానియెడల అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది.

ప్రాణము బిందువు చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడనియెడల జ్ఞానముకలుగదు. జ్ఞానము కలుగనియెడల సంసారము నివర్తికాదనుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, "చలత్యేష యదావాయు స్తదా బిందు శ్చలః స్మృతః, బిందు శ్చలతి యస్యాంగే చిత్తం తస్యైవ చంచలమ్. చలే బిందౌ చలేచిత్తే చలేవాయౌ చ సర్వదా, జాయతే మ్రియతేలోకః సత్యం సత్య మిదంవచః." ఎప్పుడు ఈప్రాణవాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు బిందువుకూడ చలనము గలిగినది యని చెప్పఁబడుచున్నది ఎవనియొక్క అంగమునందు బిందువుచలించుచున్నదో, వాని చిత్తము చలనము గలదియే యగుచున్నది. బిందువు. చిత్తము, వాయువు అనునవిమూఁడును నిరంతరము చలించుచుండునెడల జనులు పుట్టుచు చచ్చుచునే యుందురు. ఇది సత్యము. సత్యము. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనువానివిజయము అభావమైనయెడల జ్ఞాన మభావమగును. దానివలన జననమరణరూపమగు సాంసారికము నివృత్తి కానేరదు.

ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి జయింపఁబడినయెడల జ్ఞానమును, జ్ఞానమువలన మోక్షమును గలదనుటనుగూర్చి, యోగబీజమందు, "చిత్తంప్రనష్టం యదిభాసతేవై తత్ర ప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః, నవాయదిస్యా న్నతు తస్య శాస్త్రం నాత్మప్రతీతిర్న గురు ర్నమోక్షః." చిత్తము నశించినట్లు తోఁచెనేని వాయువును నశించినట్లు తోఁచును. అట్లుకాదేని వానికి శాస్త్రజ్ఞానమును, ఆత్మప్రతీతియును, గురువును మోక్షమును లేవు. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడిన వైనయెడల జ్ఞానముకలుగును. జ్ఞానమువలన మోక్షము కలుగును.

అమృతసిద్ధియందు. "యామవస్థాం వ్రజేద్వాయుః బిందుస్తా మధిగచ్ఛతి, యథాహిసాధ్యతే వాయు స్తథా బిందుప్రసాధనమ్. మూర్ఛితో హరతివ్యాధిం వృద్ధః ఖేచరతాం నయేత్, సర్వసిద్ధికరోలీనో నిశ్చలో ముక్తిదాయకః. యథావస్థా భవేద్బిందో శ్చిత్తావస్థా తథాతథా" వాయువు యేయేయవస్థను బొందుచున్నదో, ఆయాయవస్థను బిందువుకూడఁ బొందుచున్నది. వాయువు ఎట్లు సాధింపఁబడుచున్నదో, అట్లు బిందువుకూడ సాధింపఁబడుచున్నది. వాయువు మూర్ఛితమైన వ్యాధిని హరించుచున్నది. వృద్ధావస్థను బొందిన (బద్ధమైన)యెడల ఆకాశగమనమును యొసంగుచున్నది. లయమును బొందినయెడల సర్వసిద్ధులను సమకూర్చుచున్నది. నిశ్చలమైన ముక్తినొసంగుచున్నది. బిందువునకు ఏయేయవస్థలు కలుగుచున్నవోఁ ఆయాయవస్థలు చిత్తమునకుకూడఁ గలుగుచున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది. అట్లయినయెడల "యోగాస్త్రయోమయాప్రోక్తా నృణాంశ్రేయో విధిత్సయా, జ్ఞానం కర్మచ భక్తిశ్చ నోపాయోఽన్యోస్తి కుత్రచిత్" మనుజులకు కళ్యాణము (శ్రేయస్సు అనఁగా ముక్తిని) విధింపనెంచి, (కలుగఁజేయవలయునని మది దలంచి) జ్ఞానము, కర్మము, భక్తి అని మూడు యోగములు నాచేతచెప్పఁబడినవి. తదన్యమైన యుపాయమెచ్చోటను, యేశాస్త్రమందును, చెప్పియుండలేదు. అను భగవద్వచనము మోక్షసాధనమునకు త్రివిధోపాయములు అని చెప్పుచుండఁగా, యోగమే మోక్షోపాయమని యెట్లు చెప్పనగును, అను శంకయొకప్పుడు కలుగును. కాని, యాశంకసరియైనదికాదు. ఎందువలన ననఁగా, అవి, జ్ఞానము, కర్మము, భక్తియనునవి యోగాంగమునం దంతర్భావమైయున్నవి. అట్లే, "ఆత్మావా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః." ఆత్మయనునది, చూచుటకును, వినుటకును, మననముచేయుటకును, నిదిధ్యాసనము చేయుటకును దగినదైయున్నది. అను శ్రుతివచనమువలన పరమపురుషార్థసాధనమైన ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు కారణములుగ శ్రవణమనననిదిధ్యాసనములు చెప్పఁబడియున్నవి. అందు శ్రవణమననములు రెండును నియమమునకు సంబంధించియున్న స్వాధ్యాయ(పఠన)మునందు అంతర్గతములై యున్నవి. మోక్షశాస్త్రాధ్యయనము స్వాధ్యాయమని చెప్పఁబడుచున్నది. అర్థతాత్పర్య నిశ్చయపర్యంతమైన పఠనము అధ్యయనము. ఆ అధ్యయనము (అర్థతాత్పర్య నిర్ణయము) శ్రవణమననములచేత కలుగుచున్నది; గనుక శ్రవణమననములు స్వాధ్యాయమునందు అంతర్భావములైయున్నవి, నియమవివరణమునుగూర్చి యాజ్ఞవల్క్యులు—"సిద్ధాంతశ్రవణం ప్రోక్తం వేదాంతశ్రవణం బుధైః." సిద్ధాంతశ్రవణమనునది వేదాంతశ్రవణమనియే బుద్ధిమంతులచేత చెప్పఁ

బడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. ఇందువలన శ్రవణము నియమాంతర్భూతమని స్పష్టమగుచున్నది. "అధీత్య వేదం సూత్రంవా పురాణంసేతి హాసకమ్, పదేష్వధ్య యనంయశ్చ సదాభ్యాసో జపస్మృతః." వేదమునుగాని సూత్రమునుగాని, ఇతిహాసములతోఁగూడ పురాణములనుగాని, అధ్యయనముచేసి అందలిపదములయొక్క అర్థతాత్పర్యములను గ్రహించుటయను నిరంతరాభ్యాసము జపమనఁబడుచున్నది. ఈయుక్తులచేత, నిరంతరాను చింతనము లక్షణముగాగల యుక్తమైన నిరంతరాభ్యాసస్వరూపమగు మననముకూడ నియమమందంతర్భూతమైయున్నది. విజాతీయ ప్రత్యయ నిరోధపూర్వకమైన సజాతీయప్రత్యయ ప్రవాహస్వరూపమైన నిదిధ్యాసనము పూర్వోక్తమైన ధ్యానమందంతర్భావమైయున్నది. ఎందువల్లననగా, అదియును, తత్పరిపాకరూపమైన సమాధివలన ఆత్మసాక్షాత్కారము కారణముగా మోక్షమునకు సాధనమగుచున్నది. ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితోఁగూడిన నిష్కామకర్మానుష్ఠానరూపకమైన కర్మయోగము "తపస్స్వాధ్యా యేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః." తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము, (పూజనము, నామస్మరణము) అనునివి క్రియాయోగము. అను పాతంజలసూత్రమందు చెప్పియుండిన నియమమున కంతర్భూతమైన క్రియాయోగమునం దంతర్భావము. అందు, తపమునుగూర్చి రుద్రగీతయందు, "ఉపవాసపరాకాది కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదిభిః, శరీరశోషణం ప్రాహుస్తపసాస్తప ఉత్తమమ్." ఉపవాస పరాకాదులచేతను, కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములచేతను, శరీరమును శోషింపఁజేయుట ఉత్తమ తపమని తపోధనులు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. (పరాకాదులనుగూర్చి పరాశరస్మృతియందు విపులముగ వ్రాయఁబడియున్నది. అందు జూడనగును) స్వాధ్యాయమునుగూర్చి, "వేదాంత శతరుద్రీయ ప్రణవాది జపంబుధాః, సత్త్వశుద్ధికరంపుంసాం స్వాధ్యాయం పరిచక్షతే." వేదాంతము(ఉపనిషత్తులు)శతరుద్రీయము ప్రణవము మొదలగు వానిజపము, అనునవి, పురుషులకు సత్త్వ (అంతఃకరణ)శుద్ధినొసంగునట్టి స్వాధ్యాయము అని చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఈశ్వర ప్రణిధానమునుగూర్చి, "స్తుతిస్మరణ పూజాభిర్వాఙ్మనః కాయకర్మభిః, సునిశ్చలాభవేద్భక్తిరేత దీశ్వరపూజనమ్." వాక్కు, మనస్సు కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన, స్తుతి, స్మరణము, పూజనము అనువానివలన కలుగునట్టి అతిశయమైన నిశ్చలభక్తియే, ఈశ్వరప్రణిధానమని చెప్పఁబడియున్నది. క్రియాయోగముకూడ, పరంపరముగ సమాధివలన భాసమానమగు ఆత్మసాక్షాత్కార పూర్వకముగ మోక్షమునకు సాధనమనుటనుగూర్చి, పాతంజల సూత్రములందు, "సమాధి

భావనార్థః క్లేశ తనూకరణార్థశ్చ." సమాధి, భావనార్థము, క్లేశనాశనార్థమును అయి యున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. అందే, ఆపాతంజల సూత్రములయందే, "భజ్యతే సేవ్యతే భగవదాకార మంతః కరణం క్రియతేఽ నయేతిభక్తిః." భజించుటవలనను, సేవించుటవలనను, అంతఃకరణము భగవదాకారముగఁ జేయఁబడుచున్నది, గనుక, నయ్యది భక్తి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. అంతియకాక, పద్మపురాణాది గ్రంథములయందు,— "శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్, అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మనివేదనమ్. విష్ణునియొక్క శ్రవణము, కీర్తనము, నామస్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము. అని తొమ్మిది విధములుగ సాధనభక్తి చెప్పఁబడియున్నది. ఈసాధనభక్తి, ఈశ్వర ప్రణిధానరూపమైన నియమమునందు అంతర్భూతమై యొప్పుచున్నది. అదియునుఁగూడ సమాధికి కారణమని పాతంజల యోగసూత్రములందు,—"ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా." ఈశ్వర ప్రణిధానమువలన అని చెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా, ఈశ్వరవిషయమైన ప్రణిధానమను భక్తివిశేషమువలన సమాధి ప్రాప్తమగుచున్నది. "భజనమంతఃకరణస్య భగవదాకారతా రూపంభక్తిః." అంతఃకరణముయొక్క భగవదాకారరూపమైన భజనము భక్తి అని చెప్పఁబడుచున్నది. అదియే, ఆ భావవృత్పత్తివలన ఫలీభూతమైన భక్తియే ప్రేమభక్తి యనఁబడుచున్నది. నారాయణతీర్థులు, "ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వర చరణారవిందవిషయకై కాన్తి కాత్యంతిక ప్రేమప్రవాహోఽనవచ్ఛిన్నః" ఈశ్వర చరణారవిందమును ధ్యానవిషయముగఁజేయు ఏకాగ్ర (స్థిరమైన) నిరవచ్ఛిన్న (తెఱిపిలేని) అత్యంత ప్రేమప్రవాహము గలది యేదియో అదియే ప్రేమభక్తియనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. మధుసూదన సరస్వతులు,—"ద్రవీభావపూర్వికా మనసో భగవదాకారతారూపా సవికల్పకవృత్తిర్భక్తిః." ద్రవీభావమైన మనస్సుయొక్క భగవదాకార స్థితిరూపమగు సవికల్ప వృత్తి ప్రవాహము భక్తి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. అదియును ఆత్మసాక్షాత్కార మూలకముగ మోక్షమునకు హేతువు అగుచున్నదను విషయము "శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగాదవేహి." శ్రద్ధాభక్తి జ్ఞానయోగములచేత (ఆత్మను) దెలిసికొనుము. అను శ్రుతివచనముచేతను, "భక్త్యామామభి జానాతి." భక్తిచేత నన్ను తెలిసికొనుచున్నాఁడు, అను స్మృతివచనముచేతను, చెప్పఁబడుచున్నది. సుఖమే, భక్తులకు పురుషార్థము, కాబట్టి. వారు దుఃఖమునకు భిన్నమైనదియును, నిరతిశయమైన సుఖముయొక్క ధారాస్వరూపమైనదియునునగు ప్రేమభక్తియే

పురుషార్థమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఆప్రేమభక్తి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అంతర్భావమైయున్నది. ఇందువలన అష్టాంగయోగమున కన్యమయిన పరమపురుషార్థసాధనము వేఱెద్దియును లేదు అని సిద్ధించుచున్నది. అనఁగా, స్పష్టమగుచున్నది.

హఠయోగప్రదీపికయందు చతుర్థోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము.

సంపూర్ణము.

శ్రీవిశ్వేశ్వరార్పణమస్తు.



ప్రస్తావము.

ప్రవృత్తి యగు సంసార మనిత్యమని, నివృత్తియగు మోక్షము నిత్యమని యుపదేశించుచు, శాశ్వతమును, సనాతనమును, పరబ్రహ్మానందదాయకమును నగు మోక్షమును బడయుటకు సాధనభూతములగు వేలువేలు యుపాయములను, కపిలుఁడు, కణాదుఁడు, గౌతముఁడు, పతంజలి, జైమిని, వ్యాసుఁడు అను వారలను, సాంఖ్య, వైశేషిక, న్యాయ, యోగ, మీమాంస, వేదాంతమత (శాస్త్ర)ములయందు చూపెట్టియున్నవారలు. ఆ యుపాయములలోనెల్ల యోగోపాయము శ్రేష్ఠతమముగ పరిగణింపఁబడుచున్నది. ఎట్లనఁగా, మోక్షమునకు మూలము చిత్తస్థైర్యము. చిత్తస్థైర్యమువినా, మోక్షమెవ్విధమునను అలవడనేరదు. చిత్తమన్ననో అతి చంచలమైనది. నిశ్చలమొనర్చుటకు అసాధ్యమైనది. ఈవిషయమునే భగవద్గీతయందు "చంచలంహిమనఃకృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్." హే! కృష్ణా! మనస్సు నిశ్చయముగ చంచలమైనదియును, బలవత్తరమైనదియును, దృఢమయినదియును, పట్టుకొనుటకు సాధ్యముకానిదియును నైయున్నది. అని అర్జునుఁడు శ్రీకృష్ణ చంద్రునితో బలికియున్నటులఁ జెప్పబడియున్నది కాబట్టి మనస్సు పట్టుకొనుటకస్వాధీనమైయున్నదనుట నిర్వివాదాంశము స్వాధీనాసాధ్యమగు మనస్సును(చిత్తమును) స్వాధీనము చేసుకొనుటకు, పతంజలి చెప్పియున్న "యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధకః." చిత్తవృత్తినిరోధమే యోగలక్షణము. అను సూత్రమువలన, యోగము, అనఁగా, యోగాభ్యాసము, ముఖ్యసాధనమనుట యసంభవము కాఁజాలదు. ఈవిషయమును "తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపిమతోధికః, కర్మిభ్యాశ్చాధికోయోగీ తస్మాద్యోగీభవార్జున." తపస్వులకంటెను, జ్ఞానులకంటెను, కర్మరులకంటెను, యోగి (యోగాభ్యాసి) శ్రేష్ఠుఁడని తెలియఁబడుచున్నాఁడు. కాబట్టి ఓ! అర్జునా! నీవు యోగి (యోగాభ్యాసి) విగమ్ము. అని శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు అర్జునునితో బలికినటుల చెప్పియున్న శ్రీమద్భగవద్గీతావచనము మఱింతబలపరచుచున్నది. బ్రహ్మావిష్ణు మహేశ్వరాది దేవతలును, వసిష్ఠయాజ్ఞవల్క్యాదిమహర్షులును కేవలము యోగసాధనము (అభ్యాసము) వలననే సిద్ధిఁ బొందినవారలని వేదశాస్త్ర పురాణేతిహాసములు వేనోళ్లఁజాటుచున్నవి. కాబట్టి చిత్తవశ్యము (స్థైర్యము)నకు యోగాభ్యాసముగాక వేఱొండు సాధనములేదని తెల్లమగుచున్నది. జైన బౌద్ధ మహమ్మదీయ మతములవారుకూడ యోగోపాయమును గమనించుచున్నటుల వారి వారి మతగ్రంథములు చాటుచున్నవి. ఖండఖండాంతరులుకూడ శ్రీమద్భగవద్గీతను, అందు ముఖ్యముగ సాంఖ్యరాజయోగాధ్యాయములను మిక్కిలిగఁ బ్రశంసించుచున్న వారు. అందులకు యోగమందలి మాహాత్మ్యముగాక వేఱొండు కారణమెద్ది? అందువలన యోగము ప్రాధాన్యముగను, సర్వజనసేవనీయముగను పరిగణింపఁ బడుచున్నది.

యోగము, మంత్రలయ హఠరాజయోగములని నాలుగువిధములుగ నిరూ

పింపఁబడి, అష్టాంగయుక్తముగఁ జెప్పఁబడియున్నది. మంత్రలయ హఠములు మూఁడును రాజయోగపదమునకు సోపానములు. అనఁగా, ఆమూఁడును రాజయోగఫలమునే యొసంగునవియైయున్నవి. అష్టాంగయుక్తమగు యోగము (యోగాభ్యాసము) కేవలము ఆముష్మిక సుఖమునేగాదు, ఐహికసుఖమునుకూడ నొసంగునది. అందు ముఖ్యముగ యమనియమ ఆసనప్రాణాయామములు చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, శరీరారోగ్యమును సంరక్షించి, తన్మూలముగ మనోవేదనను దూరమొనర్చి, సంతతానందమును ప్రసాదించునవిగ యొప్పుచున్నవి.

యోగవిషయమును బోధించుగ్రంథము లనేకములున్నను, అయ్యవి ప్రత్యేకముగ నొక్కొక్క యోగమును మాత్రమే బోధించుచుండిన కతమున, నాయా గ్రంథములను పఠించి యవగాహనముచేసుకొని, అభిమతయోగ (మార్గ)మును బడసి, తదభ్యాసమున సిద్ధిఁబడయఁగలుగుట, కాలాతీతమును, ప్రయాసమును, అగును గనుక, యోగసిద్ధి సంసారలంపటులకు కష్టసాధ్యమని తలంచి శ్రీమత్పరమహంస శ్రీమహాన్ యుగళదాసయోగీంద్రులు ఏతద్గ్రంథములలోని రహస్యమును, సారమును, గ్రహించి, ఈయోగమార్గ ప్రకాశికను సంస్కృతమున రచించిరి. ఇందలి శ్లోకములుకొన్ని హఠయోగాది గ్రంథములయందు చూపట్టుచుండినందున నయ్యవి ప్రక్షిప్తములుగఁ దోచుచుండెను. ఇందు మంత్రలయహఠరాజయోగములును, అష్టాంగములును; దశముద్రలును, షట్కర్మలును, అష్టకుంభకములును, ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమమును, స్వప్రతీకోపాసనా విధానమును, క్లుప్తముగను చక్కఁగను వివరింపఁబడియున్నవి. ఆసనములు పెక్కులున్నను, అందు శ్రేష్ఠములును అభ్యాస సులభములును నగు ఆసనములు మాత్రమే చెప్పఁబడియున్నవి. ఈయుత్తమగ్రంథము సంస్కృత భాషాఽపరిచితులకు ఆంధ్రమహాశయులకు సుబోధకమగుట నటుల విశేషవిషయములఁజేర్చి తాత్పర్యమును వ్రాసితిని.

ప్రస్తుతకాలపువారు కొందఱు కేవలము ముక్కునవ్రేలిడుటయే ప్రాణాయామమనియు, యోగాభ్యాసమనియుఁ దలంచుచుండ, నంతమాత్రమున నట్టివారికి దేహపరిశ్రమముతోఁగూడిన అభ్యాసయుతమగు యోగము సిద్ధించుటయెటులు? యోగముయొక్క యథార్థతత్వమును గ్రహింపనేరని కొందఱు, నాస్తికులు, యోగాభ్యాసమొనర్చుట యన నొకవిధమగు నింద్యవర్తనముగ పరిగణించుచున్నను, ముముక్షువులు మాత్రమట్లు దలంపక, కష్టసాధ్యమని వెనుదీయక, "అభ్యాసం కూసువిద్య" అను నార్యోక్తిని మనస్సునందిడుకొని, సద్గురు కటాక్షమును బడసి, తదుపదిష్టమార్గానుసరముగ, సక్రమముగ, శాస్త్రసమ్మతముగ నభ్యాసమొనర్చుచు యోగసిద్ధిఁగని,ఐహికాముష్మికసుఖదమగుపరబ్రహ్మానందస్వరూపమును బడయుదురుగాక! ఇందలిలోపములను మన్నింప ప్రార్థించుచున్నాఁడను.

16, హనుమాన్‌ఘాటు }
బేహారను సిటీ. }

ఇట్లు, విధేయుఁడు
రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రి.

శ్రీః
విశ్వేశ్వరాయనమః.

యోగమార్గప్రకాశిక.

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ప్రథమోపదేశము.

మంగళాచరణము.

శ్లో. సచ్చిదానందరూపాయ రామాయాక్లిష్టకర్మణే,
సంసారధ్వాంతనాశాయ రాఘవాయ నమోనమః. 1

తా. భూతభవిష్యద్వర్తమానములను మూఁడుకాలములయందు వర్తమానమై, శాశ్వతమై యొప్పునది సత్తు అని ప్రతీతము. సాక్షాత్తు జ్ఞానస్వరూపమై రాజిలునది చిత్తు అని విఖ్యాతము. సుఖస్వరూపమై వెలయునది ఆనందము అని ప్రసిద్ధము, సత్తు చిత్తు ఆనందస్వరూపములతో విరాజిలునట్టియును, అక్లిష్టకర్మసమూహము గలిగినట్టియును, సాంసారికమాయావ్యామోహరూపాంధకారమును నాశముచేయునట్టియును నగు శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మమునకు నమస్కారము.

గురునమస్కారము.

శ్లో. రామానుజాయ శాంతాయ గురవే పరమాత్మనే,
యోగీశ్వరాయ శేషాయ భూయోభూయో* 'నమామ్యహమ్' 2

*' నమోనమః'' అని పాఠాంతరము.

తా. సాక్షాత్తు శేషావతారుఁడును, శాంతస్వరూపుఁడును, గురుఁడును, పరమాత్ముఁడును, యోగీశ్వరుఁడును నగు శ్రీరామానుజులకు నమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య స్వామినం దేవం శరణ్యం దీనవత్సలమ్,
ముముక్షూణాం హితార్థాయ యోగమార్గోఽభిధీయతే. 3

తా. స్వామియు, భగవంతుఁడును, శరణ్యుఁడును, దీనులయెడల దయఁగలవాఁడును నగు నిజగురువునకు నమస్కరించి మోక్ష మభిలషించెడివారి శ్రేయముకొఱకు యోగమార్గము (ఆసనప్రాణాయామాద్యుక్తమగు రాజయోగమార్గము)ను వివరించుచున్నాము.

యోగవిద్యాప్రయోజనము.

శ్లో. సంసారార్ణవమగ్నానాం జ్ఞానం నౌకా హి విద్యతే,
యోగినాం సులభం తత్ర దుర్లభం విషయైషిణామ్, 4

తా. సంసారమను మహాసముద్రమునందు నిమగ్నులైనవారలకు తత్సముద్రమును దరించుటకు జ్ఞానమనునది యొక్కటియే నౌకారూపమైన సాధనము (ఉపాయము). అజ్ఞానము యోగులకు యోగమూలమున శీఘ్రముగ సులభముగ సంప్రాప్తమగుచున్నది. విషయలోలురకు దుర్లభమగుచున్నది.

విశే. విషయలోలురకు జ్ఞాన మలభ్యమగుటనుగూర్చి, యోగకల్పద్రుమమునందు, "జ్ఞానం పదంతీహ విమోక్షకారణం తజ్జాయతే నైవ విలోలచేతసా, లౌల్యం నయోగేన వినా ప్రణశ్యతి తస్మాత్తదర్థం హి యతేతసాధకః." మోక్షమునకు కారణమని చెప్పఁబడుచున్న (బ్రహ్మ)జ్ఞానము, చిత్త మేకాగ్రతఁజెందని (విషయలౌల్యము వీడని) యెడల సంభవము కానేరదు. చిత్తైకాగ్రత (విషయలౌల్యపరిత్యాగము) యోగాభ్యాసము వినా కలుగనేరదు; కాఁబట్టి యోగము జ్ఞానముకొఱకు అభ్యసింపఁదగినది అని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలయోగసూత్రమందు, "యోగశ్చిత్తవృత్తినిరోధః" యోగము చిత్తవృత్తినిరోధముకొఱకు, అనఁగా విషయలౌల్యపరిత్యాగరూపమగు చిత్తైకాగ్రతకొఱకు అని చెప్పఁబడియున్నది.

జ్ఞానము మోక్షసాధనము.

శ్లో. జ్ఞానాదృతేన ముక్తిస్స్యాత్తద్యద్యోగేన వినా నహి,
సచయోగః పురాప్రోక్తో హ్యభ్యాసాదేవసిధ్ద్యతి. 5

తా. జ్ఞానములేనిది మోక్షముకలుగదు. జ్ఞానము యోగము అనఁగా యోగాభ్యాసములేనిది కలుగదు. కాఁబట్టి జ్ఞానమూలముగ మోక్షమునకు సాధనమైనయోగము పూర్వమునుండియు సుప్రసిద్ధము. అయ్యది (ఆయోగము) అభ్యాసమువలననే సిద్ధియగును.

విశే. నిత్యనైమిత్తికాదికర్మలు జ్ఞానమున కవాంతరములు, కాని మోక్షసాధనములు కావు. అయ్యవి అంతఃకరణశుద్ధిదములుమాత్రము అని "నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్తోపాసనానుష్ఠానేనాంతఃకరణశుద్ధిః." నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్త ఉపాసనానుష్ఠానమువలన, మనోబుద్ధిచిత్తాహంకారరూపమగు అంతఃకరణము శుద్ధియగుచున్నది. అని శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యులవారు "వేదాంతసారము" నందు చెప్పియున్నారు. మోక్షము కేవలము జ్ఞానమువలన కలుగుచున్నది. అజ్ఞానము యోగము వినాసంభవము కానేరదు. చిత్తము అత్యంతచంచలవృత్తిఁ గలిగినదగుటవలన ఏకాగ్రతనుజెందుట దుష్కరము. ఈవిషయమునే భగవద్గీతయందు, "చంచలం హి మనఃకృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్." హే! కృష్ణా! మనస్సు నిశ్చయముగ చంచలమైనదియు, బలవత్తరమైనదియు, పట్టుకొనుటకు అనఁగా, ఏకాగ్రముగ నిలుపుటకు, అసాధ్యమైనదియునై యున్నది. అని అర్జునుఁడు శ్రీకృష్ణునితో బలికియుండెను. జపతపాదిశుభకర్మాచరణమువలన చిత్తము ఏకాగ్రతఁజెందునని చెప్పఁబడియున్నది. కాని, యోగాభ్యాసమువలన కలుగునట్టి చిత్తస్థైర్యముఁబోలిన చిత్తస్థైర్యము, తదన్యోపాయములవలన కలుగునని చెప్పఁబడియుండలేదు. సరియేకదా; జపతపఉపవాస ఉపాసనాది కర్మలవలన కలుగుఫలముకంటె హెచ్చుఫలము యోగాభ్యాసమువలన కలుగుచున్నది. ఈవిషయము, "క్షణ మేక మాస్థాయ క్రతుశతస్య ఫలమవాప్నోతి." ఒక్కక్షణముమాత్రమైనను సమాధియందు స్థితుఁడైయుండు యోగికి, నూరుయజ్ఞములవలన కలుగుఫలము ప్రాప్తమగుచున్నది. అని అథర్వణవేదోపనిషత్తునందును, "తపస్వి

భ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః, కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున." తపస్వులకంటెను జ్ఞానులకంటెను, కర్మఠులకంటెను యోగి అనఁగా, యోగాభ్యాసి, శ్రేష్ఠుఁడుగఁ దలియఁబడుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, అర్జునా! నీవు యోగివి (యోగాభ్యాసివి) గమ్ము! అని శ్రీకృష్ణచంద్రులు అర్జునునకు చెప్పియున్నట్లు భగవద్గీతయందును చెప్పఁబడియున్నది. అత్రిసంహితయందు "యోగాత్సంప్రాప్యతే జ్ఞానం యోగో ధర్మస్య లక్షణమ్, యోగః పరంతపోజ్ఞేయః తస్మాద్యుక్తస్తమభ్యసేత్. నచ తీవ్రేణ తపసా నస్వాధ్యాయై నచేజ్యయా, గతింగంతుం ద్విజాః శక్తాః యోగాత్సంప్రాప్నువంతి యామ్." యోగము జ్ఞానసంప్రాప్తికి సాధనము. యోగము ధర్మప్రాప్తికి లక్షణము. యోగమే సర్వోత్కృష్టమైనతపము. కాఁబట్టి విధ్యుక్తముగ నిరంతరము యోగమును అభ్యసింపవలయును. యోగాభ్యాసమువలన సంప్రాప్తమగునట్టి గతిఁబోలిన యుత్తమగతిని, తీవ్రమైన తపస్సువలనఁగాని, జపమువలనఁగాని, వేదాధ్యయనమువలనఁగాని, యజ్ఞాదికర్మములవలనఁగాని ద్విజులు బడయనేరరైరి. అని చెప్పఁబడియున్నది. యాజ్ఞవల్క్యస్మృతియందు, "ఇజ్యాచారదమాహింసా తపఃస్వాధ్యాయ కర్మణామ్, అయంతు పరమోధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్." యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, అహింస, తపము, వేదాధ్యయనము మొదలుగాఁగలకర్మముల నాచరించుటకంటె, యోగాభ్యాసతత్పరత్వమునకు లోనై, ఆత్మను సాక్షాత్కార మొనర్చుకొనుటయే పరమధర్మము అని చెప్పఁబడియున్నది. దక్షస్మృతియందు, "సుసంవేద్యం హి తద్బ్రహ్మ స్త్రీకుమారీ సుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధోహి యథావటమ్." యువతి (యౌవనావస్థయందు ఉండుస్త్రీ) పతిసంభోగమువలన కలుగుసుఖమును తనంతటతానే యనుభవించువిధమున, యోగమువలనఁగలుగు బ్రహ్మానందరూపమగుసుఖమును యోగి తనంతటతానే యనుభవింపఁదగినది. తదన్యుఁడు అనఁగా, అయోగి (యోగికానివాఁడు), జాత్యంధుఁడు వటవృక్షస్వరూపమును దెలియనేరనివిధమున బ్రహ్మస్వరూపమును దెలియనేరఁడు అని చెప్పఁబడియున్నది. సాంఖ్యసూత్రములయందు, కపిలాచార్యులు, "నోపదేశశ్రవణేఽపి కృతకృత్యతాపరామర్శాదృతే విరోచనవత్." బ్రహ్మోపదేశశ్రవణమువలననైనను జ్ఞానప్రాప్తిలేని దైత్యపతివిరోచనునివలె, యోగాభ్యాసములేని కేవలవేదాంతశ్రవణము కృతకృత్యతను (ముక్తిని) యొసంగనేరదు. అని చెప్పియున్నారు.

"అథ తద్దర్శన ముపాయో యోగః." దాని (ఆ ఆత్మ) యొక్క దర్శనమునకు (సాక్షాత్కారమునకు) ఏకమాత్రోపాయము (సాధనము) యోగము అని శ్రుతివచనము చెప్పుచున్నది. కూర్మపురాణమునందు, ఈశ్వరుఁడు, "యోగాగ్ని ర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపంజరమ్, ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానా న్నిర్వాణమృచ్ఛతి." యోగాగ్ని యనునది సమస్తపాపసమూహములను దహించు (నాశముచేయు) చున్నది. దానివలన నంతఃకరణశుద్ధిమూలకమగు స్వచ్ఛమైన జ్ఞానప్రసన్నము ప్రాప్తమగుచున్నది. జ్ఞానప్రసన్నప్రాప్తివలన కైవల్య (మోక్ష) పదము సంప్రాప్తమగుచున్నది అని చెప్పియుండెను. శివసంహితయందు, ఈశ్వరుఁడు "ఆలోక్య సర్వశాస్త్రాణి సువిచార్య పునఃపునః, ఇద మేవం సముత్పన్నం యోగశాస్త్రం పరం మతమ్." ప్రియే! నేను సమస్తశాస్త్రములను ఎంతని విమర్శించిచూచినను, మాటిమాటికి యోగశాస్త్రమే పరమమతముగ సముత్పన్నమైనందున యోగమునకు తుల్యమైనది అన్యమైనది వేఱొండులేదు. అని నిర్ధారణముచేసితినని చెప్పియుండెను. గోరక్షసంహితయందు, "ఏతద్విముక్తిసోపాన మేతత్కాలస్య వంచనమ్, యద్వ్యావృ

తం మనోభోగా దాసక్తం పరమాత్మని." యోగాభ్యాసమువలన మనస్సు భోగవిముఖతను జెంది పరమాత్మను బొందుచున్నది. కాఁబట్టి యోగము ముక్తిసోపానముగ పఱలుచున్నది. యోగాభ్యాసకుఁడు జరామరణములను జయించి కాలుముఖమును వంచించినవాఁడగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, యోగము సర్వత్ర వేదములయొక్కయు, శ్రుతులయొక్కయు, స్మృతులయొక్కయు, పురాణములయొక్కయు, మహాత్ములయొక్కయు, సమ్మతమును బడసినదై, పరమసేవనీయమై, పూర్వకాలమునుండియు సుప్రసిద్ధమై, అభ్యాసమాత్రమువలన సిద్ధించునదియై యొప్పుచున్నది.

యోగసిద్ధికిఁ బాత్రులు.

శ్లో. శక్రాది స్వర్గలోకేషు పుత్రదార గృహాదిషు,
విరక్తస్యైవ యోగస్య సిద్ధిర్భవతి నాన్యథా. 6

తా. ఇంద్రాదిదేవలోకములయందును, పుత్రదారగృహాదులయందును, యేమనుజుఁడు విరక్తుఁడగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు యోగసిద్ధికి పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు, తదన్యుఁడు కాఁడు.

విశే. విరక్తుఁడు కానివానికి యోగము సిద్ధింపదనుటను గూర్చి, యోగసూత్రములయందు "విరక్తస్యైవ తత్సిద్ధిః." విరక్తునికే ఆయ్యది (యోగము) అనఁగా (బ్రహ్మపదము) సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ప్రశాంతచిత్తస్య జితేంద్రియస్య గుణాన్వితస్యా గురుసేవినశ్చ,
నూనం భవేద్యోగసమస్తసిద్ధిర్నా నేతరాసక్తజనస్య కస్మై. 7

తా. ప్రశాంతచిత్తుఁడును, జితేంద్రియుఁడును, సుగుణయుక్తుఁడును, గురుజనసంసేవాసక్తుఁడును నగు మనుజుఁడు యోగసిద్ధిఁబడయుటకు పాత్రుఁడు. తక్కినవాఁడు అనఁగా విషయాసక్తుఁడును ధర్మవిదూరుఁడును నగువాఁడు అపాత్రుఁడు.

యోగాభ్యాసమునకు ఉపయుక్తమగుస్థలము.

శ్లో. ఏకాంతే విజనేదేశే శోభితే బహుపాదపైః,
కుర్యా ద్యోగమఠం ధీమాన్ సర్వతోభయవర్జితః. 8

తా. ఏకాంతమును, విజనమును, వృక్షాదులచేత శోభితమును అగుప్రదేశమందు, సింహము, వ్యాఘ్రము, సర్పము, అగ్ని, వాయువు మొదలగువానివలన నేవిధమయినభయమును కలుగకుండయుండునటుల యొకసుందరమైన (మనోహరమైన) యోగమఠమును నిర్మింపవలయు.

విశే. యోగమఠము అరణ్యప్రదేశమందు నిర్మించినయెడల, అన్నాదికములకొఱకగు రాకపోకలవలన శరీరమునకు పరిశ్రమమును, కాలవిలంబమును, అస్మాలముగ యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నమును కలుగును. కాఁబట్టి ఆట్టివిఘ్నము కలుగకుండుటకుగాను గ్రామసమీపమందలి ఏకాంతము, విజనము అనులక్షణములుగలప్రదేశము యోగమఠనిర్మాణమునకు ఉపయుక్తము. యోగమఠము గ్రామసమీపమున నిర్మింపవలయుననుటకు మనుస్మృతియందు "గ్రామమన్నార్థమాశ్రయేత్" అన్నముకొఱకు గ్రామసమీపమునందు ఆశ్రమమును నిర్మింపవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ఏకాంతమనుటవలన జనకోలాహలమునకు దూరస్థమైన రహస్యస్థలమని సూచింపఁబడుచున్నది. కోలాహలమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్న మాపాదితమగునని భావము. విజనమనుటవలన జనసమ్మర్దములేని (నిర్జన) ప్రదేశమని సూచితమగుచున్నది. ఇందువలన కలహాదులవలన కలుగువిఘ్నము దూరమగునని భావము. "వాసో బహూనాం కలహో భవే ద్వార్తా ద్వయోరపి" అనేకులు వసియించుటవలన కలహము కలుగును. ఇరువురున్నయెడల వార్తాలాపము కలుగును. అని శ్రీమద్భాగవతమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

యోగాధికారిలక్షణము.

శ్లో. స్వధర్మనిరతః శాంతః సర్వశౌచసమన్వితః,
విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తో భోగసంకల్పవర్జితః. 9
యమైశ్చ నియమైర్యుక్తః సత్యధర్మపరాయణః,

తా. స్వధర్మనిరతుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, పరిశుద్ధుఁడును, విధ్యుక్త (వేదమందుచెప్పఁబడిన) కర్మల నాచరించువాఁడును, భోగాదికములయందు, ఇచ్ఛలేనివాఁడును, యమనియమాదులుగలవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడు (ఆత్మనిరూపణమునందు ఆసక్తిగలవాఁడు) ను అగుమనుజుఁడు (యోగాధికారియని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు).

విశే. "జితాక్షాయ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తా విహీనాయ దోషై రసక్తాయ ముక్తౌ, ఆహీనాయ దోషేతరై రుక్త కర్త్రే ప్రదేయోన దేయో హఠశ్చేతరస్మై. విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమైర్యుక్తః సర్వసంగవివర్జితః. కృతవిద్యాజితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితః" ఇంద్రియజయముగలవాఁడును, శాంతముగలవాఁడును, మోక్షమం దాసక్తిగలవాఁడును, దోషరహితుఁడును, బంధములు వీడినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును అగువానికి హఠయోగవిద్యను గఱుపనగును. ఇతరులకు గఱుపరాదు. విధ్యుక్తకర్మల ననుష్ఠించువాఁడును, కోరికలులేనివాఁడును, యమనియమములతోఁ గూడినవాఁడును, సర్వసంగవివర్జితుఁడును, విద్య నభ్యసించినవాఁడును, కోపమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడును, గురుశుశ్రూషయం దాసక్తిగలవాఁడును, తల్లిదండ్రులను సేవించువాఁడును, స్వాశ్రమధర్మమును మీఱకుండ యుండువాఁడును, సదాచారసంపన్నుఁడును అగువాఁడు విద్వాంసుల (బ్రహ్మవేత్తల) చేత శిక్షితుఁడగుటకు అర్హుఁడు. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. శిశ్నోదరపరాయణులకు యోగవిద్యఁ గఱుపఁగూడదని పురాణములయందు చెప్పఁబడియున్నది.

యోగమఠమునందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును.

శ్లో. సుశోభనే మఠే యోగీ యోగాభ్యాసం సమాచరేత్. 10

తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములుగలిగి చక్కఁగా శోభిలుచున్న మఠమునందు యోగాభ్యాసమును చక్కఁగా నాచరింపవలయును.

యోగభేదనిరూపణము.

శ్లో. మంత్రయోగో లయశ్చాపి హఠయోగ స్తథైవచ,
రాజయోగోపివై తత్ర చతుర్థాసంప్రకీర్తితః. 11

తా. మంత్రయోగము, లయయోగము, హఠయోగము, రాజయోగము అని యోగము నాలుగువిధములుగా పూర్వాచార్యులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఖేచరీపటలమందు, "మంత్రో హఠో లయో రాజయోగోఽయం భూమికాక్రమాత్." మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము, రాజయోగము అను యోగభూమికలు (సోపానములు) సక్రమముగఁ జెప్పఁబడినవి అని వివరింపఁబడియున్నది.

మంత్రయోగనిరూపణము.

శ్లో. శ్వాసనిష్కాసకావేహి హకారం పరికీర్త్యతే,
పునః ప్రవేశకాలేచ సకారః ప్రోచ్యతే బుధైః. 12

తా. శ్వాసనిష్కాసకాలమందు అనఁగా, శరీరములోనివాయువును వెలిబుచ్చునపుడు, హకారమును యుచ్చరింపవలెను. వెలుపలివాయువును లోనికి గ్రహించునపుడు సకారమును యుచ్చరింపవలెను. అని విబుధులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ప్రాతరుత్థాయ మేధావీ సంకల్పవిధిపూర్వకమ్,
గురూపదేశితో యోగీ మంత్రయోగం సమాచరేత్. 13

తా. మేధావి ప్రాతఃకాలమున నిద్రనుండిలేచి తత్కాలీనకృత్యములను నిర్వర్తించుకొని గురూపదేశముచొప్పున విధిపూర్వకముగ సంకల్పముఁజేసి మంత్రయోగమును సమ్యక్ప్రకారముగ నాచరింపవలయును.

విశే. వాయుజయముగలవానినే గురువుగ వరించవలయుననుటనుగూర్చి యోగబీజమందు,— "మరుజ్జయో యస్య సిద్ధిస్తం సేవేత గురుం సదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయంబుధః" వాయుజయముగలగురువును నిరంతరమును సేవించి, ఆగురువుయొక్క ప్రసాదమువలన ప్రాణజయమును బడయవలయును. అనిచెప్పఁబడియున్నది. యోగము గురుకటాక్షములేనియెడల తెలియఁదగినది కాదనుటను గూర్చి, "వేదాంతతర్కోక్తిభిరాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సత్కరణైర్నగమ్య శ్చింతామణి ప్యేకగురుం విహాయ." చింతామణిఁబోలుగురువు ఒక్కఁడు లేక, తక్కిన వేదాంతతర్కవచనములచేతను, ఆగమములచేతను, శాస్త్రసమూహములచేతను, ధ్యానాదిసత్కర్మలచేతను (యోగము) తెలియఁదగినది కాదు. అని రాజయోగమునందును, "గురుప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్, శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధించ శాశ్వతమ్." గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసహితమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును కలుగును. అని సురేశ్వరాచార్యులచేతను చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ కర్తవ్య మహోరాత్ర మవిస్మరేత్,
సోహమాత్మేతి విజ్ఞాయ న కించిదపి చింతయేత్. 14

తా. ఈప్రకారముగ అహోరాత్రములు(జపము)జేయవలయును. అనఁగా, స్మరణమూలకమైన యభ్యాసము చేయవలయును. సద్గురూపదేశముచేత తెలియఁబడినవిధమున, ప్రాణమును సుషుమ్నయందు ప్రవేశపెట్టి, యీ హంస, హంస, యనుమంత్రమును నిరంతరమును జపియించుచు, సోహం, సోహం, అని పరివర్తనమొనర్చి స్మరింపవలయును. అన్యచింతనములను వీడవలయును. ఇట్లు

చేయునది మంత్రయోగము. 'సోహం' సాధకపరమాత్మ 'నేను' అని యెప్పుడు తెలియఁబడునో, అప్పుడు యేవిధమయిన చింతనములును నిలువనేరవు. అనఁగా, ఉండవు.

హంస మంత్రజపవిధానము.

పూరకరేచకములను చేయునపుడు 'హంస' అని ప్రకాశించుహంసమంత్రముచేత (దీనినే అజపామంత్రమనికూడ యందురు) 'తత్వమసి' అనెడిమహావాక్యమందు చెప్పఁబడియుండు జీవబ్రహ్మైక్యము చింతింపంబడుచున్నది. మొట్టమొదట నింద్రియములను వానివానివృత్తులనుండి మరలించి వానిలోఁ బ్రాణములఁజేర్చి యందు మనస్సును సంధించి అనఁగా ప్రాణములను మనస్సును యేకాగ్రముగఁజేసి, యీప్రాణమనస్సులలోకూడ 'హంస' అను రెండుఅక్షరములనుజేర్చి సర్వకాలములయందును చింతించుచుండవలయును. అనఁగా ధ్యానించుచుండవలయును. ఇదియే హంసతత్వానుభవము. ఇదియే అజపాగాయత్రి. దీనిని, "హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః, హంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యాత్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేజ్జపః, సోహం సోహమితిప్రాప్తో మంత్రయోగః స ఉచ్యతే. సకారః ఖేచరీప్రోక్తా త్వంపదం చేతినిశ్చితమ్, హకారః పరమేశస్స్యాత్ తత్పదంచేతి నిశ్చితమ్. సకారం ధ్యాయతే జంతు ర్హకారో హి భవేద్ధ్రువమ్." హకారముచేత బయటపోయి సకారమువలన మఱల లోపలికిపోవుచున్నది. హంసం, హంసం అను యీమంత్రమును జీవుఁడు నిరంతరమును జపించుచున్నాఁడు. గురువాక్యమువలన నీమంత్రజపము, సుషుమ్నయందు విపరీతముగా పరివర్తనమగుచున్నది. అది సోహం సోహం అని పరివర్తనమును బొందఁబడినదై మంత్రయోగ మనఁబడుచున్నది. సకారము ఖేచరియనియు, త్వంపదమనియు నిశ్చయింపఁబడియున్నది. హకారము పరమేశ్వరుఁడనియు, తత్పదమనియు నిశ్చయింపఁబడియున్నది. సకారమును ధ్యానించుజీవుఁడు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాఁడు. అని యోగబీజము మొదలగువానియందు చెప్పఁబడియున్నది.

సాధకుఁడగువాఁడు పద్మాసనస్థితుఁడై కూరుచుండి దృష్టిని నాసికాగ్రమునందుఁజేర్చి అనఁగా, నాసికాగ్రమును జూచువానివలె దృష్టిని కదలక నిలిపి, ఇటునటు వీక్షింపక దశవిధేంద్రియములను జలింపనీక మనశ్శక్తిచేత స్థిరములుగఁ గావించి యీమనస్సునుగూడ కామము రాగము మొదలగుసంకల్పవికల్పములచేతఁ జెదరకుండునట్లు ఏకాగ్రభావము నొందించి ప్రాణవాయువులకు వికారములు లేకుండునట్లుజేసి ఆ మనఃప్రాణములతో హంసమంత్రమునుగూర్చి జపింపవలయును. అనఁగా, ప్రాణముతోఁజేర్చి హంసమంత్రమును జపించుచు మనస్సు నామంత్రాధిదేవతయందే చేర్చి నిలుపవలయును. ఇదియే హంసతత్వానుభవము. ఇట్లు సర్వకాలములయందు నాచరించుచు హృదయాకాశమునందున్నబిందువు చలింపకుండునట్లు జేయవలయును. హంసతత్వానుభవము కలుగునంతనే బిందువు తనంతటతానే నిలుచును. అచట సాధకుఁ డాచరింపవలసినప్రయత్న మేదియునులేదు. ఇట్టి బిందువు స్థిరముకాఁగానే నాదకళలు గోచరములగును. కావున నీహంసతత్వానుభవము రాజయోగికి ప్రథమకర్తవ్యము.

హంస శబ్దార్థము.

ఆ హంసమంత్రమును జపించునప్పుడు దాని కర్థమగుపదార్థమును భావించుచుండవలయును. ఆమంత్రమునందు 'హ' కారము 'స' కారము అనుస్వారము అనునవి కలవు. అందు నాదబిందుకళల

మత్పత్తిస్థానమైనట్టియు, వానిని వేఱువేఱు దెలిసికొనునట్టియు, వానినే యననేల? సకలప్రపంచమును దనజ్ఞానశక్తిచేఁ బ్రకాశింపఁజేయునట్టియు నాపరబ్రహ్మయే హకారమున కర్థమగుచున్నాఁడు. దేహము ఇంద్రియములు మనస్సు మొదలగు దృశ్యపదార్థములే స్వరూపముగాఁ గలిగినట్టియు, అచేతనమైనట్టియు, సత్వరజస్తమోగుణమైనట్టియు, నానావిధములగు వికారముల కాశ్రయమైనట్టియు మూలప్రకృతియే యీమంత్రమందలి సకారమునకు అర్థము. ఆజీవబ్రహ్మల కనాదినుండియుఁ గల యభేదసంబంధమే యనుస్వారమునకు అర్థము కావున హంసయనుమంత్రమునకు జీవుఁడని సముదాయార్థము. మాయచే నావరింపఁబడియున్న బ్రహ్మమేకదా జీవుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. ఆజీవుఁడే ప్రాణవాయువులతోను మనస్సుతోను గూడి విహరించుచుండును.

జపవిధానము.

శ్లో. గణేశంచ విధిం విష్ణుం శివం జీవం తథైవచ,
స్వామినం సచ్చిదానందం క్రమాచ్చక్రేషు చింతయేత్. 15

తా. గణపతిని, బ్రహ్మను, విష్ణువును, ఈశ్వరుని, జీవుని (గురుని), సచ్చిదానందపరబ్రహ్మమును క్రమానుసరణముగ చక్రములయందు చింతింపవలయును. అనఁగా ధ్యానింపవలయును.

చక్రవివరణము.

శ్లో. మూలాధారే గణేశోస్తి స్వాధిష్ఠానే ప్రజాపతిః,
మణిపూరే తథా విష్ణు రనాహతే తథా శివః. 16

తా. మొదటిదియగు మూలాధారమనుచక్రము గుదస్థానమందు ఒప్పుచున్నయది; అందు గణేశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానమనుచక్రము లింగస్థానమందు ఒప్పుచున్నయది; అందు చతుర్ముఖబ్రహ్మవిరాజమానుఁడు. మూఁడవదియగు మణిపూరకమనుచక్రము నాభియందు కలదు; అందు విష్ణువు విరాజమానుఁడు. నాలుగవదియగు అనాహతచక్రము హృదయస్థానమందు కలదు; అందు ఈశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు.

శ్లో. కంఠకూపేవసేజ్జీవ ఆజ్ఞాచక్రే తతో గురుః,
తతశ్చ సచ్చిదానందః శూన్యే వ్యోమ్నిహి తిష్ఠతి. 17

తా. అయిదవదియగు కంఠకూపమనఁబడు విశుద్ధనామకచక్రము కంఠస్థానమందు కలదు; అందు జీవుఁడు (గురువు) విరాజమానుఁడు. ఆఱవదియగు ఆజ్ఞాచక్రము భ్రూమధ్యమం దొప్పుచున్నయది; అందు సచ్చిదానందపరబ్రహ్మము సర్వోత్తమమై శూన్యమైన ఆకాశమునందు విరాజమానమై వఱలుచున్నయది.

ధ్యానస్వరూపవివరణము.

శ్లో. మూలే చతుర్దలోపేతే వసాంతాక్షరసంశ్రయే,
చతుర్భుజముదారాంగం పూర్ణచంద్రసమప్రభమ్. 18
సోహమస్మీతి విజ్ఞాయ గణేశం శక్తిసంయుతమ్,

తా. మూలాధారమునందు, వకారము మొదలు సకారముపర్యంతముగల (వ శ ష స) నాలుగు అక్షరములతోఁగూడిన నాలుగుదళములతో శోభితమగుకమలమునందు, చతుర్భుజములు గలిగి యుదారాంగముతో వెన్నెలవలె వెలుఁగొందుచు శక్తి (దేవి) సహితముగ నిలిచియున్న గణేశస్వరూపుఁడను నేను. అని ప్రథమచక్రమందు ధ్యానము చేయఁదగినది.

శ్లో. ద్వితీయే షడ్దళయుతే షడక్షరసమన్వితే. 19
చతుర్ముఖం చతుర్బాహుం సుప్రసన్నం శుచిస్మితమ్,
కమండలుధరం దేవం ధాతారం శక్తిసంయుతమ్. 20
సోహమాత్మేతి విజ్ఞాయ తం ధ్యాయేచ్చ జగత్ప్రభుమ్. 21

తా. రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానపద్మము (చక్రము) బకారము మొదలు లకారముపర్యంతముగల (బ భ మ య ర ల) ఆఱువర్ణములతోఁగూడిన ఆఱుదళములుగలపద్మమందు చతుర్ముఖుఁడును, చతుర్బాహుఁడును, సుప్రసన్నుఁడును, కమండలుధరుఁడును, దేవుఁడును, ధాతయును, శక్తిసంయుతుఁడును (సావిత్రీదేవితోఁగూడినవాఁడును) నగు పరమాత్మస్వరూపుఁడను నేనై యున్నాను. అని ధ్యానముచేయవలయును. అనఁగా, బ్రహ్మను నేనే యని, యీపరమాత్మయందు అభేదభావ మూని ధ్యానము చేయవలెను.

శ్లో. మణిపూరే దశదళే కందమధ్యా త్సముత్థితే,
ద్వాదశాంగుళనాళేస్మి న్రక్తాభేకేశరాన్వితే. 22
వాసుదేవం జగద్యోనిం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్,
చతుర్భుజ ముదారాంగం శంఖచక్రగదాభృతమ్. 23
నీలోత్పలదళాభాసం రమయా పరిసేవితమ్,
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం భక్తానా మభయం కరమ్. 24
మనసాలోక్య దేవేశం సర్వదేవ వరం హరిమ్,
సోహమస్మీతి తం మత్వా ధ్యానయోగవిదోవిదుః. 25

తా. మూఁడవదియగు మణిపూరకపద్మము డకారము మొదలు ఫకారముపర్యంతముగల (డ ఢ ణ త థ ద ధ న ప ఫ) పదివర్ణములతోఁగూడినపదిదళములనుగలిగి, కందమధ్యమందు సముత్థితమై (ఉత్పన్నమై) నదియును, ద్వాదశాంగులపరిమాణమునుగలదియును, రక్తవర్ణముగలదియును నగు నాళమందు వెలయుచున్నది. అందు నెలకొనియుండు వాసుదేవుఁడును, జగద్యోనియును, పద్మపత్రనిభేక్షణుఁడును, చతుర్భుజుఁడును, ఉదారాంగుఁడును, శంఖచక్రగదాధారణుఁడును, నీలోత్పలదళాకారుఁడును, రమాపరిసేవితుఁడును, ప్రభాభాసమానుఁడును, భక్తులకు అభయము (మోక్షము) నిచ్చువాఁడును, దేవేశుఁడును, సమస్తమైనదేవతలలో వరిష్ఠుఁడును నగు యీహరిని, నిశ్చలచిత్తముతో అభేదభావముతో (నేనే యనుభావముతో) ధ్యానముచేయవలయునని యోగవిదులు తెలియుచున్నారు.

శ్లో. అతఃపరే హ్యనాహతే పద్మే ద్వాదశపత్రకే,
వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరం శశివ ప్రియదర్శనమ్. 26

పద్మాసనసమాసీనం దేవేశం గిరిజాయుతమ్,
జగత్సంహారకర్తార మనంతబలపౌరుషమ్. 27
అహమేవేతి యాబుద్ధిః సాధ్యానేషు సమంతతః. 28

తా. మణిపూరకమునకు తరువాత, అనాహతచక్రము (పద్మము) క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ఝ ఞ ట ఠ లను పండ్రెండువర్ణములుగలిగిన పండ్రెండుదళములతో నొప్పియున్నది. అందు నెలకొనియుండు వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరుఁడును, చంద్రునిఁబోలె ప్రియదర్శనుఁడును, పద్మాసనస్థితుఁడై వఱలువాఁడును, దేవేశుఁడును, గిరిజాయుతుఁడును, జగత్సంహారకర్తయును, అనంతబలపౌరుషసమన్వితుఁడును నగుశివునియందు అభేదభావమూని, అనఁగా శివుఁడను నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయును.

శ్లో. విశుద్ధే షోడశదళే షోడశాక్షరసంయుతే,
జగత్కారణకర్తారం జీవాత్మానం సనాతనమ్. 29
సోహమాత్మేతి యాబుద్ధిః సా ధ్యానేషు సమంతతః. 30

తా. కంఠకూపమనఁబడు విశుద్ధనామకచక్రము (పద్మము) అ ఆ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ ఌ ౡ ఏ ఐ ఓ ఔ అం అః అను అక్షరములతోఁగూడిన పదునాఱుదళములను కలిగియున్నది. అందు సనాతనుఁడును, జగత్కారణకర్తయును నగు జీవాత్మ రాజిలుచుండును. ఆజీవాత్మను అభేదభావముతో, అనఁగా, నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయును.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యేంతరాత్మానం గురుం పరమభాస్వరమ్,
అహమేవేతి తం మత్వా హంస మిత్యక్షరద్వయమ్. 31
అతఃపరం నిజం నిత్యం విశుద్ధం వ్యోమవద్దృఢమ్,
ఏకం జ్యోతిర్మయం శాంత మనంత మచలం విభుమ్. 32
సర్వగం సర్వకర్తార మమూర్తి మజ మవ్యయమ్,
అహమేవ పరంబ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్. 33

తా. ఆజ్ఞాచక్రము భ్రూమధ్యమునందు నొప్పుచున్నయది. అందు అంతరాత్మయును, గురువును మిక్కిలి ప్రకాశమానమును, హంసయను అక్షరద్వయమందు విరాజమానమును నగుస్వరూపమును నేనే అని మదినిశ్చయించి, పిమ్మట. నిజమును, నిత్యమును, విశుద్ధమును, ఆకాశమువలెదృఢమును, ఒక్కటియును, జ్యోతిర్మయమును, శాంతమును, అనంతమును, అచలమును నగు విభుస్వరూపమును, సర్వాంతర్యామియు, సర్వకర్తయు (సృష్టిస్థితిసంహారములకుకర్త), మూర్తిరహితమును, అజమును (పుట్టుకలేనిది), అవ్యయమును (నాశములేనిది) నగు సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము నేనే యని ధ్యానింపవలయును.

శ్లో. షట్ శతంచ గణేశాయ షట్ సహస్రంచ బ్రహ్మణే,
షట్ సహస్రంచ ప్రభవే షట్ సహస్రం శివాయచ. 34
జీవాత్మనే సహస్రంచ సహస్రం స్వామినే తథా,
పరమాత్మనే సహస్రంచ జపం నిత్యం సమర్పయేత్. 35

తా. హంస యనుమంత్రమును ప్రతినిత్యమును ఆఱువందలపర్యాయములు గణేశ్వరునికొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు బ్రహ్మకొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు విష్ణువుకొఱకును, ఆఱువేలపర్యాయములు ఈశ్వరునికొఱకును, వేయిపర్యాయములుజీవాత్మకొఱకును, వేయిపర్యాయములు స్వామియగు నిజగురువుకొఱకును, వేయిపర్యాయములు పరమాత్మయగుబ్రహ్మముకొఱకును జపింపవలయును.

శ్లో. ఏకవింశతిసాహస్రం షట్ శతాధికమేవచ,
సాధకస్య భవేన్నిత్యం జపసంఖ్యాహిమోక్షదా. 36

తా. ఈవిధముగ సాధకులు జపము యొక్క సంఖ్య ప్రతినిత్యమును 21600 పరిమితిగలదియగుచు మోక్షము నొసంగునదిగ నొప్పుచున్నది.

విశే. సూర్యోదయము మొదలు మరల సూర్యోదయమగుఱకును ప్రాణవాయువుతోకూడ షట్కమలములయందు జపియించు హంసమంత్రముయొక్కసంఖ్య యిరువదియొక్కవేలఆఱునూఱులై యున్నది. దీనినిబట్టి పురుషునకు దినమున కిరువదియొక్కవేల ఆఱునూఱుమాఱులు శ్వాసలిరుగుచుండుననియు, దానితోఁగూర్చి హంసమంత్రమును జపింపవలసివచ్చుటచే నన్నిమాఱులు జపింపఁబడునదియే యగుననియుఁ దెలియఁదగినది.

జీవన్ముక్తునిలక్షణము.

శ్లో. యదాసోహం సుషుమ్నాయాం భాసతే హి స్వభావతః,
సర్వకర్మాణి సంత్యక్త్వా జీవన్ముక్తో భవేత్తదా. 37

తా. ఎపుడు, ఏసాధకునకు స్వాభావికముగ బ్రహ్మనాడియనఁబడుసుషుమ్నయందు, "సోహం" అనుశబ్దము యుత్పన్నమగుచున్నదో, అపుడు, ఆసాధకుఁడు సర్వకర్మవివర్జితుఁడై జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా దేహాధ్యాసరహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. న క్షుధా న తృషా నిద్రా శీతోష్ణం న తథైవచ,
న మృత్యు ర్నాంతకః క్రుద్ధో బాధతే తంచ యోగినమ్. 38

తా. అట్టియోగికి ఆఁకలిలేదు. దప్పిలేదు. నిద్రలేదు. శీతోష్ణములులేవు. మృత్యువులేదు. అనఁగా, ఆ యోగి ఆఁకలి దప్పి మొదలగువానివలన బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. యేనదృష్టం పరంబ్రహ్మ సోహం బ్రహ్మేతి మన్యతే,
కించింతయతి నిశ్చింతో నిర్వికారోఽతినిర్మలః. 39

తా. ఆయోగిచేత పరమాత్మ చూడఁబడుచున్నాఁడు. గనుక ఆతనిహృదయమందు బ్రహ్మస్వరూప ముపస్థితమగుచున్నది. అందువలన నాతఁడు నిశ్చలుఁడును, నిర్మలుఁడును, నిర్వికారుఁడును నగుచున్నాఁడు.

శ్లో. యదజ్ఞానా జ్జగజ్జాతం సదా సత్యేనభాసతే,
సోహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞాయ న కాంక్షతి న శోచతి. 40

తా. అజ్ఞానమువలన నుత్పన్నమై, సర్వదా సత్యస్వరూపముగ భాసమానమగుచున్న యీజగత్తు వినశ్వరమనియు, బ్రహ్మము అవినశ్వరమనియు, ఆ యవినశ్వరబ్రహ్మస్వరూపము తానే యనియు తెలిసికొనినయోగి యేకోరికను కోరఁడు. ఏవిచారమును బూనఁడు.

మోక్షమెప్పుడుకలుగును?

శ్లో. తదాబద్ధో యదాజీవో కించిద్వాంఛతి శోచతి,
తదామోక్షో యదాచిత్తే న శోచతి నవాంఛతి. 41

తా. ఎప్పుడు కోరికలుగాని విచారములుగాని కలిగియుండునో అప్పుడు జీవి (జీవుఁడు) బంధింపఁబడియుండును. అనఁగా, దేహేంద్రియమనోవృత్తులకు లోనైయుండును. ఎప్పుడు కోరికలుగాని, విచారములుగాని చిత్తమందు జనింపకుండునో అప్పుడు మోక్షము కలుగుచున్నది.

మంత్రయోగఫలము బ్రహ్మతుల్యము.

శ్లో. మంత్రయోగో మయాచోక్తః ప్రోక్తశ్చ మునిభిఃపురా,
యోగస్యచ ఫలం కింతు బ్రహ్మతుల్యం ప్రకీర్తితమ్. 42

తా. నాచే చెప్పఁబడిన యీమంత్రయోగము పూర్వకాలమందు మహర్షులవలనఁ జెప్పఁబడియున్నది. బ్రహ్మతుల్యమని ప్రకీర్తితమగుచున్న యీమంత్రయోగముయొక్క ఫలము నేనెంతని వర్ణింపఁగలను?

యోగమార్గప్రకాశికయందు ప్రథమోపదేశము.

ద్వితీయోపదేశము.

లయయోగము.

యోగిలక్షణము.

శ్లో. దృష్టిః స్థిరా యస్య వినైవ దృశ్యా
ద్వాయుః స్థిరో యస్య వినా నిరోధాత్,
చిత్తం స్థిరం యస్య వినా విలంబాత్
సఏవయోగీ సగురుః ససేవ్యః. 1

తా. ఏమనుజునకు నాసికాగ్రమందు దృష్టి నిడకుండగనే లక్ష్యము స్థిరమగుచున్నదో, ప్రాణాయామమువలని నిరోధములేకనే వాయువు స్థిరమగుచున్నదో, అవలంబనము (షట్చక్రధ్యానము) లేకనే చిత్తము స్థిరమగుచున్నదో, ఆమనుజుఁడు యోగియు, గురువును, సేవనీయుఁడును అగుచున్నాఁడు.

లయయోగాభ్యాసవివరణము.

శ్లో. అథాసనం దృఢం బధ్వా ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,
సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరం నాదం సుషుమ్నాయాం పరామృశేత్. 2

తా. తరువాత అనఁగా మంత్రయోగము సిద్ధియైన తరువాత, ఆసనము, (సిద్ధాసనము పద్మాసనము లోనగు ఆసనములు) దృఢముగ బంధించి, ముద్రాకరణ మొనర్చి (శాంభవీ, ఖేచరీ లోనగు ముద్రలను ధరించి) బ్రహ్మనాడి యనఁబడు సుషుమ్నయందలి సూక్ష్మములో సూక్ష్మమగునాదము (శబ్దము)ను వినవలయును.

నాదభేదములు.

శ్లో. చిణీతి ప్రథమే నాదం చించిణీతి ద్వితీయకే,
ఘంటానాదస్తృతీయేచ శంఖనాదశ్చతుర్థకే. 3
తంత్రీ పంచమకే నాదే షష్ఠే తాళం ప్రచక్షతే,
వంశీవాద్యస్తథా చాన్యే మృదంగస్తదనంతరమ్. 4
భేరీనాదస్తథా తత్ర దశమేఽభ్రసమోభవేత్,
నవమంచ పరిత్యజ్య దశమం యః సమభ్యసేత్. 5
భిత్త్వా సర్వాణి కర్మాణి చిదానందాయతే తతః. 6

తా. సుషుమ్నయందు నాదము (శబ్దము) ప్రథమమున చిణియనియును, ద్వితీయమున చించిణీయనియును, తృతీయమున ఘంటానాదమువలెను, చతుర్థమున శంఖనాదమువలెను, పంచమమున తంత్రీ(వీణా)నాదమువలెను, షష్ఠమమున తాళధ్వనివలెను, సప్తమమున వంశీవాద్యము (వేణునాదము) వలెను, అష్టమమున మృదంగధ్వనివలెను, నవమమున భేరీశబ్దమువలెను, దశమమున మేఘగర్జనము వలెను వినఁబడుచున్నది. తొమ్మిదవదియగు భేరీశబ్దమును పరిత్యజించి (అభ్యాసమును విడిచి) తదనంతరము పదియవదియగునాదమును (మేఘగర్జనమును) అభ్యసింపవలయును. అంత నాయభ్యాసకుఁడు సకలమైన కర్మగ్రంథులను భేదించి పరబ్రహ్మస్వరూపమగు చిదానందమును బొందుచున్నాఁడు.

నాదఫలము

శ్లో. చించిణీ ప్రథమం దేహం ద్వితీయం గాత్రభంజనమ్,
తృతీయం ఖేదనం యాతి చతుర్థేకంపతే శిరః. 7
పంచమే శ్రవతేతాలు రమృతం దివ్యరూపిణమ్,
భుక్త్వామృతం తథా షష్ఠే వృద్ధోపి తరుణో భవేత్. 8

తా. నాదమువలన, అనఁగా, నాదానుసంధానాభ్యాసమువలన, ప్రథమమున దేహమందు చించిణియనుశబ్దము యుత్పన్నమగుచున్నది. ద్వితీయమున వణకు యుదయమగుచున్నది. తృతీయమున ఖేదము (పీడ) జనించుచున్నది. చతుర్థమున శిరఃకంపము పుట్టుచున్నది. పంచమమున తాలువు శ్రవించుచున్నది. అనఁగా, తాలువునందు దివ్యరూపమును చంద్రామృతము పుట్టుచున్నది. షష్ఠమమున నాదామృతము (చంద్రామృతము)ను పానముచేయుటవలన వృద్ధుఁడైనను తరుణుఁడగుచున్నాఁడు. అనఁగా, తరుణునిఁబోలినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. సప్తమేచాస్తి విజ్ఞానం పరావాచాష్టమం తథా,
నవమం యోగినో దేహే పుణ్యోగంధో భవేద్ధ్రువమ్. 9
దశమం బ్రహ్మసంప్రాప్య నిర్వాణ మధిగచ్ఛతి. 10

తా. సప్తమమందు విజ్ఞానము (త్రిలోకజ్ఞానము) కలుగును. అష్టమమున పరావాచత్వము (పశుపక్ష్యాదిభాషాపరిజ్ఞానము) కలుగును. నవమమందు శరీరమున దివ్యగంధము (సుగంధము) జనించును. దశమమందు బ్రహ్మపదము (మోక్షము) ప్రాప్తమగును.

నాదానుసంధానప్రభావము.

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. 11

తా. నిరంతరనాదానుసంధానమువలన పాపసమూహములు నశించుచున్నవి. చిత్తమును, ప్రాణవాయువును నిశ్చయముగ నిర్గుణచైతన్యమునందు లయమగుచున్నవి.

నాదసిద్ధిలక్షణము.

శ్లో. యథా నిరింధనో దీపో స్వయమేవోపశామ్యతి,
తథావృత్తి క్షయాచ్చిత్తం స్వయమేవోపశామ్యతి 12

తా. నిరింధనమగు (తైలము వత్తిలేని) దీపము తనంతట తాను ఎట్లు శాంతమును వహించుచున్నదో, అటులనే, నిరంతరనాదానుసంధానాభ్యాసమువలన గుణదోషరూపమగువృత్తిలేని అనఁగా, వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనంతట తాను శాంతమును బొందుచున్నది. అనఁగా, నాదముతో లయమగుచున్నది.

శ్లో. నిరంతరకృతాభ్యాసా ద్యోగీ విగతకల్మషః,
సర్వదేహాదివిస్మృత్యా తదాభిన్నః స్వయంగతః. 13

తా. నిరంతరము శ్రద్ధచిత్తమున నాదానుసంధానముఁ జేయుయోగి, విగతకల్మషుఁడై (సమస్తపాపములచేత విడువఁబడినవాఁడై) దేహేంద్రియవ్యాపృత్తులను విస్మృతిఁజెంది, అభిన్నాత్ముఁడగుచున్నాఁడు. అనఁగా, ఆత్మస్వరూపమును బొందుచున్నాఁడు.

శ్లో. యఃకరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానవః,
సవై బ్రహ్మవిలీనం స్యాత్ పాపకర్మ రతో యది. 14

తా. ఏమనుజుఁడు నాదానుసంధానరూపమగు లయయోగమును గుప్తాచారముగ నిరంతరము నభ్యాసము చేయుచుండునో, యామనుజుఁడు పాపకర్మరతుఁడైనను మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు.

నాదధారణాలక్షణము.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధేన మనః సంత్యజ్య చాపలమ్,
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 15

తా. నాదరూపమగుబంధముచేత బంధింపఁబడిన, అనఁగా నాదధారణమునం దాసక్తిగలిగిన మనస్సు, క్షణక్షణమునకును విషయమును గ్రహించుటయను చంచలత్వమును పరిత్యజించి, పక్షహీనమైన (ఱెక్కలు విఱిగిన) పక్షివలె స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, "ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణచేంద్రియమ్, వశీకృత్య తతః కుర్యా చ్చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత వాయువును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియములను వశపఱచి, పిమ్మట శుభాశ్రయమునందు అనఁగా సగుణము లేక నిర్గుణబ్రహ్మమునందు చిత్తమును స్థిరముచేయవలయును. అని ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగో గంధం నోపేక్షతే యథా,
శబ్దాసక్తం తథాచిత్తం విషయాన్నహి కాంక్షతి. 16

తా. మకరందము (పుష్పరసము)ను పానముచేయుభృంగము (తుమ్మెద) గంధమును (పుష్పవాసనను) కోరనివిధమున, నాదధారణమునం దాసక్తమయినచిత్తము, స్రక్చందన వనితాదివిషయములను కోరుటలేదు.

శ్లో. నరూపం నచ సంస్పర్శం నగంధం నచ వై రసమ్,
నాత్మానం చాపరం వాపి యోగీ ముక్తః సమాధినా. 17

తా. సమాధిముక్తుఁడైన (సమాధిసిద్ధుఁడైన) యోగికి రూపములేదు. అనఁగా, తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు, పసుపు, ధూమ్రము, ఆకుపచ్చ, చిత్రములను ఏడురూపములును లేవు. స్పర్శములేదు. అనఁగా, శీతము, ఉష్ణము, మందోష్ణములను మూఁడువిధములగు స్పర్శములును లేవు గంధమునులేదు. అనఁగా, సుగంధదుర్గంధములను రెండువిధములగు గంధములును లేవు. రసమునులేదు. అనఁగా, తీపు, పులుపు, చేదు, కారము, ఉప్పు, వగరు అను ఆఱువిధములగు రసములునులేవు. స్వపరవిభేదములులేవు. అనఁగా, తనను (ఆత్మను), అన్యులను (శరీరమును) తెలియఁడు.

శ్లో. అభేద్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్,
ప్రనష్టశ్వాసనిశ్వాసో యోగీముక్తః సమాధినా. 18

తా. ప్రనష్టశ్వాసనిశ్వాసుఁడైనయోగి అనఁగా, జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్త్యవస్థలయందుకూడ శ్వాసనిశ్వాసములులేనియోగి, యోగముక్తుఁడు (యోగసిద్ధుఁడు) అగుచున్నాఁడు. ఆయోగి, సకలాస్త్రములచేతను (ఆయుధములచేతను) అవధ్యుఁడు (వధింపఁబడఁడు). సమస్తప్రాణులకును అశక్యుఁడు, అనఁగా, ఎవరిచేతను సాధింపఁబడఁడు.

లయయోగరహస్యకారణము.

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన సద్యః ప్రత్యుపకారకః,
నిర్వాణదాయకో లోకే యోగోఽయం హరివల్లభః. 19

తా. నిశ్చయముగ చిత్తవృత్తులను నాశముచేయుటయందు ఉపకారముచేయునదియును,లోకమునకు మోక్షము నొసఁగునదియును, హరికి అత్యంతప్రియమైనదియును నగు యీలయయోగము, ప్రయత్నవిశేషముచేత గోపనీయముగ (రహస్యముగ) నుంచవలయును.

లయయోగఫలము

శ్లో. లయయోగోఽయమిత్యుక్తః సద్యోవై మోక్షదో నృణామ్,
యో యోగేస్మి న్సమారూఢః పురుషః కాలవంచకః. 20

తా. నేచెప్పెడి యీలయయోగము నిశ్చయముగ మనుజులకు శీఘ్రముగ మోక్షమొసంగునదియై యున్నది. ఈయోగమందు సమారూఢుఁడైన మనుజుఁడు కాలవంచకుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, కాలుని (యముని) జయించుచున్నాఁడు.

ఇది ద్వితీయోపదేశము.

తృతీయోపదేశము.

హఠయోగము.

హఠయోగలక్షణము.

శ్లో. జగస్తదంగాష్టక ముత్తమాశయం
యమాదిసజ్ఞం మునివర్యసేవితమ్,
సమాసతస్తస్య ఫలంచ లక్షణమ్
వదామి వృద్ధర్షిమతానురోధతః. 1

తా. రాజయోగఫలమూలకమై, యమనియమప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణధ్యానసమాధిభేదములచేత మహర్షులవలన కీర్తింపఁబడినదై, యాజ్ఞవల్క్యాదులచేత సేవింపఁబడినదై, పఱలుచున్న హఠయోగమును వృద్ధర్షి(యాజ్ఞవల్క్యవసిష్ఠాదిమహర్షుల) మతానుసరణముగ వర్ణించుచున్నాను.

హఠయోగాంగముల వివరణము.

శ్లో. ప్రత్యాహారాసన ధ్యాన ప్రాణాయామస్తథైవచ,
ధారణాఽథ సమాధిశ్చ హఠయోగేతి గద్యతే. 2

తా. హఠయోగమందు, ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధారణ ధ్యాన సమాధులనుఆఱును అంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నవి.

విశే. కౌండిలిమతముచేత, యమనియమములతో కూడ ఎనిమిదిఅంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నది.

యమనియమములు.

శ్లో. యమశ్చ నియమశ్చైవ ప్రాణాయామశ్చతుర్థకమ్,
తృతీయంచాసనం పూర్వం ప్రత్యాహారస్తు పంచమమ్. 3
ధారణాథ సమాధిశ్చే ద్యష్టకం సౌఖ్యదాయకమ్,
తత్రైవ దశధాంగాని యమశ్చ నియమస్యచ. 4

తా. యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధులతోఁగూడినది సౌఖ్యదాయకమైనది హఠయోగము. అందు యమనియమములు ప్రత్యేకముగ పదిపది అంగములను కలిగియున్నవి.

యమలక్షణము.

శ్లో. సత్యమార్జవమస్తేయమహింసా చ మితాశనమ్,
క్షమా దయా ధృతిః శౌచం బ్రహ్మచర్యం పరిగ్రహాః. 5
ఏతేచ మునిభిః పూర్వైః కథితాస్తు యమాదశ. 6

తా. సత్యము, ఆర్జవము, అస్తేయము, అహింస, మితాశనము, క్షమ, దయ, ధృతి, శౌచము, బ్రహ్మచర్యము (బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణము) అనునవి పదియును యమలక్షణములని పూర్వమందుచెప్పఁబడియుండెను.

విశే. 1. సత్యలక్షణము. ఉన్నసంగతి ఉన్నట్లుగను, కన్న (చూచిన) సంగతి కన్నట్లుగను, విన్నసంగతి విన్నట్లుగను తప్పకచెప్పుటయును, ఒకనికి సంభవించిన ఆపదను పోఁద్రోచిమేలుఁగలిగించుటకై యాడినకల్లమాటయును సత్యమే యగును. సర్వమునైన బ్రహ్మమే సత్యము. తక్కినవి అసత్యమనెడుజ్ఞానము సత్యమనఁబడును.

2. ఆర్జవము:—పుత్రమిత్రకళత్రాదులయందును, శత్రువులయందును తనయందును సదా సమభావనకలిగియుండుట ఆర్జవము. గురువులయందునుశిష్యులయందును సమబుద్ధికలిగియుండుట ఆర్జవము.

3. అస్తేయము:—ఎట్టి కష్టకాలమందయినను పరులసొత్తును అపహరింప మనసునఁ దలంపక, అపహరింపుమని పరులకుచెప్పక, చేతముట్టక యుండుటయే అస్తేయము. ఆత్మయందు అనాత్మస్థితిగా వ్యవహరింపకుండుట అస్తేయ మనఁబడును.

4. అహింస:—వేదోక్తములగు యజ్ఞములయందుగాక అన్యవిధముగా మనోవాక్కర్మములచే జీవహింసచేయకుండుట అహింస. ఆత్మ అన్నిటియందును గలదనియు, భేదింపఁబడనిది అనియు, అచే గ్రహింపఁదగినది అనియును దెలిసినజ్ఞానము అహింస.

5. మితాశనము:—కడుపు, యోగమున కుపయుక్తమయిన ఆహారముచేత రెండుభాగములును, జలముచేత ఒకభాగము నిండునటుల జేకొని మిగిలినభాగము వాయుసంచారమునకు విడిచిపుచ్చుట మితాశనము. దేశము కాలము ననుసరించి లభించినఆహారమును గ్రహించుట మితాశనము.

6. క్షమ:—పరులవలన తనకు దుఃఖముకలిగినప్పుడు మనస్సు చలింపకుండుట క్షమ. అరిషడ్వర్గములయందు మనస్సును పోనీకుండ మరల్చుట క్షమ.

7. దయ:—తనవలెనే యని జీవరాసుల నన్నిటిని చూచుట దయ. తనవలెనే సకలజీవులును ఆత్మజ్ఞానపరులు కావలయునను అభిలాషఁ గలిగియుండుట దయ.

8. ధృతి:—వేదములచేతనే సంసారనివృత్తి కలుగుననియును, అన్యముచేత కలుగనేరదనియును యుండయమయినజ్ఞానము ధృతి (స్థిరత్వము). నేను ఆత్మ, అన్యముకాదనెడి స్థిరబుద్ధి ధృతి.

9. శౌచము:—శౌచము రెండువిధములు, బాహ్యశౌచము, అంతరశౌచము అని. మృత్తికాదులచేతను, జలముచేతను చేయఁబడునది బాహ్యశౌచము. మనోనిర్మలము అనఁగా, కామక్రోధలోభమోహమదమత్సరదంభములు మొదలగుదుర్గుణసంఘములతోడను, ఆణవ కార్మిక మాయిక మాయేయ తిరోధానములనెడి పంచమలములతోడను కూడక మనస్సు నిర్మలమైయుండుట అంతరశౌచము.

10. బ్రహ్మచర్యము:—స్త్రీసంపర్కము ఆమరణాంతము లేకయుండుటయును, లేక ఋతుకాలములయందు తనభార్యంగలిసి తనివినొందుచు, పరస్త్రీలను మాతృసమానముగ తలంచుచుండుటయును బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మభావనమునందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్యము.

నియమ లక్షణము.

శ్లో. జపస్తపోదానమథాగమశ్రుతి స్తథాస్తికత్వం వ్రతమీశ్వరార్చనమ్,
తథా హ్రీస్తోష మతిరప్యపత్రపా బుధైర్ధశైతే నియమాః సమీరితాః. 7

తా. జపము, తపము, దానము, వేదాంతశ్రవణము, ఆస్తిక్యము, వ్రతము, ఈశ్వరపూజనము, యథాలాభసంతోషము, మతి, లజ్జ అనునవి పదియును నియమములని విబుధులు చెప్పియుండిరి.

విశే. 1. జపము:- వేదమునందు చెప్పినవిధమున మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పసూత్రము, వేదము, ధర్మశాస్త్రపురాణేతిహాసములు అనువీనిని పఠించుటయును జప మనఁబడును.

2. తపము:- వేదోక్త కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములచే శరీరమును శోషింపఁజేయుట తపము. మోక్షమునుగూర్చియు, బంధమునుగూర్చియు, సంసారమునుగూర్చియు విచారము చేయుట తప మనఁబడును.

3. దానము:- న్యాయముగ సంపాదించినధనమును భక్తుల కొసంగుట దానము. తాను తెలిసికున్న పరమవస్తుతత్వమును శిష్యులకు తెలియఁజేయుట దాన మనఁబడును.

4. వేదాంతశ్రవణము:- సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, బ్రహ్మానందము మొదలగులక్షణములు గలది ప్రత్యక్కు (అంతరాత్మ) అని తెలియుట వేదాంతశ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమవస్తువుతో నైక్యమగుటను తెలిసికొనుట వేదాంతశ్రవణ మనఁబడును.

5. ఆస్తిక్యము:- శ్రుతిస్మృతులయందు చెప్పఁబడినవానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యమునందు విశ్వాసము గలిగియుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును

6. వ్రతము:- వేదోక్తవిధినిషేధంబుల నెఱింగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తికకర్మములను నాచరించుట వ్రతము. గురువాక్యముచొప్పున నడుచుకొనుట వ్రతమనఁబడును.

7. ఈశ్వరపూజనము:- శక్త్యానుసారముగ విష్ణ్వాదిదేవతలను నారాధించుట ఈశ్వరపూజనము. రాగాదిగుణరహితుఁడై, సత్యవాక్కుగలవాఁడై, హింసాదులులేని కర్మలుగలవాఁడై యుండుటను గోరుట ఈశ్వరపూజన మనఁబడును

8. యథాలాభసంతోషము:- పేరాశపడక తనకులభించినదానితోడనే తృప్తినొందుట యథాలాభసంతోషము. బ్రహ్మలోకముపర్యంతము కలుగుఆశలను నిగ్రహించుచు ఆత్మజ్ఞానమునే కోరియుండుట సంతోష మనఁబడును.

9. మతి:- సకలవైదికకర్మములయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞానసంపత్తి కావలయునను వేడిబుద్ధి మతి యనఁబడును.

10. లజ్జ:- వైదిక లౌకికమార్గములకు విరుద్ధములయినకర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్జ. అనధికారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నపడుటయందు వెనుదీయుట లజ్జ యనఁబడును.

యమ నియమముల లక్షణము యోగసూత్రములయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:-

1. "సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్." చిరకాలము సత్యవాక్యపరిపాలన మొనర్చిన పురుషునివాక్యము సత్య మనఁబడుచున్నది.

2. "అస్తేయప్రతిష్ఠాయామ్ సర్వరత్నోపస్థానమ్" అన్యులసొత్తును అపహరింపవలెనని యెడు తలంపు గలుగకుండుటయే అస్తేయము. అదియే, అట్టి తలంపు గలుగకుండుటయే సర్వరత్నముల కలిమియై యున్నది.

3. "అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః." చిరకాలము అహింసావ్రతపరిపాలన మొనర్చినవారిసమ్ముఖమున సహజవైరులు (నకులసర్పములు, మృగసింహములు మొదలగునవి) తమ తమవైరమును విడిచి, సఖ్యభావముగ, ఆనందపూర్వకముగ మెలఁగుట అహింస యనఁబడుచున్నది.

4. "బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః." బ్రహ్మచర్యము స్థిరమైనమనుజుఁడు చేయుజపతపవ్రతాదులు మహిమాన్వితము లగుచున్నవి. అట్టివాఁడు సిద్ధపురుషుఁ డగుచున్నాఁడు. అన్యోపాయములను సాధనములుగా గైకొనినవారలకు జ్ఞానోపదేశమును చేయువాఁడు అగుచున్నాఁడు.

5. "సంతోషా దుత్తమఫలలాభః." చిరకాలసంతోషధారణమువలన ఉత్తమసుఖలాభము కలుగుచున్నది.

ఆసనవివరణము.

శ్లో. సిద్ధంచ పద్మంచ సింహాసనంచ
భద్రాసనం కూర్మమయూరపీఠమ్,
ఏతాని సర్వాణి భయాపహాని
సర్వేషు ముఖ్యాని వివర్ణితాని. 8

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము, కూర్మాసనము, మయూరాసనము అనునవి సంపూర్ణమయిన రాజసతామసగుణధర్మములవలన నుత్పన్నములగు వాతపిత్తకఫదోషములను, తద్దోషజములను దూరమొనర్చునవి గనుక, నివి ఆసనములలోనెల్ల ముఖ్యమైనవని కీర్తింపఁబడుచున్నవి.

విశే. ఆసనములు పెక్కులుగలవని గోరక్షశతకమునందు, "ఆసనానిచ తావంతి యావంత్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదా న్విజానాతి మహేశ్వరః." "జీవజాతు లెన్నిగలవో అన్ని ఆసనములుగలవు. వానియన్నిటిభేదమును ఒక్కమహేశ్వరుఁడే యెఱింగినవాఁడు" అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి వానిలో ముఖ్యమైన ఆసనములుమాత్రము చెప్పఁబడియున్నవి. వానిసాధకము ముఖ్యముగఁ జేయఁదగినది.

శ్రేష్ఠాసనములు.

శ్లో. చతురాశీతి పీఠేషు చతుష్కం యోగినో మతమ్,
సిద్ధం పద్మం తథా భద్రం సింహాసనమితీరితమ్. 9

తా. శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలోను, సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, భద్రాసనము, సింహాసనము అను ఆసనచతుష్టయము యోగిజనసమ్మతము.

విశే. "చతురశీత్యాసనాని శివేనకథితానిచ, తేభ్య శ్చతుష్కమాదాయసారభూతం బ్రవీమ్యహమ్." శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలో నాలుగాసనములుమాత్రము సారభూతములని గ్రహింపఁబడినవి. అని యోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఆయోగదీపికయందే "సిద్ధం

పద్మం తథా సింహం భద్రంచేవ చతుష్టయమ్.''సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము అనునవి ముఖ్యములు. వీనిసాధకక్రమమును గురుముఖమునఁ దెలియఁదగినది.

సిద్ధాసనము.

శ్లో. యోనిమూలే వామపాదం దక్షపాదం తథోపరి,
భ్రువో రంతర్గతాదృష్టిః పవనాభ్యాస మాచరేత్. 10
ఏతత్సిద్ధాసనం ప్రాహుః కేచి ద్వజ్రాసనం విదుః,
సిద్ధాసన మిదం శ్రేష్ఠం పూజితం యోగిపుంగవైః. 11

తా. యోనిస్థానమందు (లింగమునకును గుదమునకును మధ్యనుండు ప్రదేశమునందు, అనఁగా, లింగమునకు క్రిందను, గుదమునకు మీఁదను నుండుప్రదేశము యోనిస్థానము) వామపాదమును (వామపాదమూలమును) హత్తించి, వామపాదముమీఁదను దక్షిణచరణమునుజేర్చి, భ్రూమధ్యమునఁ దృష్టినిలిపి, పవనమును యభ్యసింపవలయును, దీనిని సిద్ధులు కొందరు సిద్ధాసనమని చెప్పుదురు. కొందఱు వజ్రాసనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని చెప్పుదురు. ఈసిద్ధాసనము ఆసనములన్నిటిలోను శ్రేష్ఠమైనది. యోగిజనపూజితమైనది.

విశే. ''చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాఽభ్యసేత్, ద్వాసప్తతి సహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధకమ్.''ఎనుబదినాలుగాసనములయందు సిద్ధాసనమునే నిరంతరమును అభ్యసింపవలయును. అది డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్కమలమును శుద్ధిచేయునట్టిదియై యున్నది. అని హఠయోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

పద్మాసనము.

శ్లో. ఊర్వోపరి సుసంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే,
ఋజుకాయః సమాసీన ఇతి పద్మాసనం భవేత్. 12

తా. రెండుతొడలమీఁదను రెండుపాదములను (ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడమీఁద నెడమపాదమును)జేర్చి ఋజుశరీరమునుగలిగి (శరీరమును చక్కఁగా నిలువరించి) కూర్చుండునది పద్మాసనమని చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగును. అందువలన కుంభకసిద్ధి కలుగును. శరీరమందు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుటవలన సమస్తవ్యాధులు నివృత్తియగును. ''వ్యాధి వినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే.'' యోగులయొక్కవ్యాధులను బోఁగొట్టునది పద్మాసనము అని చెప్పఁబడుచున్నది. అని హఠయోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

కుక్కుటాసనము.

శ్లో. పద్మాసన సమం బధ్వా జానో రభ్యంతరే కరౌ,
ఉత్థాప్య వాసనాదూర్ధ్వం కుక్కుటం తద్వదే ద్బుధః. 13
కుక్కుటాసనబంధస్థో వాయు సాధనమాచరేత్,
నిహంతి సకలాన్ రోగా నంధకారం యథా రవిః. 14

తా. మున్నుచెప్పినపద్మాసనమువలె నాసనమును బంధించి, రెండుతొడలనడుమనుండి, అనఁగా తొడలకును పిక్కలకును మధ్యనుండి, రెండుచేతులను జొనిపి, భూమిపై నాని, యాచేతులపై నిలుచునది. అనఁగా, భూమిపై ఆనియుండుపృష్ఠమును మీఁదికి లేవనెత్తి యుండునది కుక్కుటాసన మనఁబడుచున్నది. సూర్యునివలన నంధకారము నాశనమగువిధమున, కుక్కుటాసనమందు పవనాభ్యాసముచేయుటవలన సమస్తరోగములును నాశనమగుచున్నవి.

భద్రాసనము.

శ్లో. సీవన్యాదక్షిణేభాగే దక్షగుల్ఫంతు ధారయేత్,
వామభాగే వామగుల్ఫ మితి భద్రాసనం భవేత్. 15

తా. అండకోశమునకు క్రిందుభాగముననుండునాడి సీవనీనాడి యనఁబడును. సీవనీనాడికి కుడిభాగమందు కుడికాలిమడిమను, ఎడమభాగమందు ఎడమకాలిమడమను జేర్చి కూర్చుండునది భద్రాసన మనఁబడుచున్నది. (ఈయాసనస్థుఁడగువాఁడు సర్వవిషయములను వ్యాధులను జయించును. దీనిని గోరక్షాసనమనికూడ యందురు.)

సింహాసనము.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య పాదాభ్యాం హస్తౌ జాన్వోస్తు ధారయేత్,
ముఖం విదార్య నాసాగ్రం నిరీక్షే త్సుసమాహితః. 16
ఏతత్సింహాసనం ప్రోక్తం యోగశాస్త్రవిశారదైః. 17

తా. గుదమును రెండుపాదములచేత నిరుద్ధమొనర్చి రెండుచేతులను మోకాళ్లపైనిలిపి, నోరు తెరచి (నాలుకను వెలికిచాచి) నాసికాగ్రమును చక్కఁగ చూచుచు కూర్చుండునది. ఇట్లుకూర్చుండు ఆసనము యోగశాస్త్రవిశారదులచేత సింహాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. (ఇది బంధత్రయములను సమస్థితికి దెచ్చునది.)

కూర్మాసనము.

శ్లో. పద్మాసనం సమం స్థాప్య జాన్వో రభ్యంతరే కరౌ,
తాభ్యాం శిరః సమాకృష్య ఏవం కూర్మాసనం భవేత్. 18
కూర్మో యథా నిజస్థానే అంగం సంకోచయే ద్ధ్రువమ్,
తద్వత్సంకోచయే ద్యోగీ కూర్మాసన మతాంతరే. 19

తా. పద్మాసనమువలె ఆసనమును స్థాపించి, జానుమధ్యమునుండి (తొడలకును పిక్కలకును నడుమనుండి) చేతులను వెలిపుచ్చి, యాచేతులతో శిరమునుగ్రహించి కూర్చుండునది కూర్మాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. కూర్మము తనస్థానమందు తనశరీరమును యెట్లు సంకుచితము చేయుచున్నదో, అటులనే యోగి తనశరీరమును సంకుచితముచేయునది మతాంతరకూర్మాసన మనఁబడుచున్నది.

విశే. ఈయాసనము ఎనుబదివాతదోషములను బోఁగొట్టుచున్నది. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, వీర్యము (శుక్లము)కు ఊర్ధ్వగతిని బొందించును. ఇందువలన శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలది యగును.

మయూరాసనము.

శ్లో. హస్తౌ ధరా మభిస్పృశ్య నాభిపార్శ్వే తథోపరి,

దండవచ్ఛ సమాసీనో మయూరంచ ప్రకీర్తితమ్. 20

తా. రెండుచేతులను భూమిపై మోపి, మోచేతులపై నాభిపార్శ్వములను (ఉదరమును) మోపి, (ముఖమును పైకెత్తి) శరీరమును దండాకారముగ, తిన్నఁగచాచి యుంచునది మయూరాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. మయూరాసనము జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపఁ జేసి విషమునైనను జీర్ణింపఁజేయును. "హరతి సకలరోగానాశుగుల్మోదరాదీ నభిభవతిచ దోషానాసనం శ్రీమయూరమ్, బహుకదశనభుక్తం భస్మకుర్యాదశేషం జనయతి జఠరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్." మయూరాసనము గుల్మము జలోదరము మొదలగు సకలరోగములను బోఁగొట్టును. వాతపిత్తకఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయుదోషములను నివృత్తిజేయును. అధికముగ భుజియించిన కుత్సితాన్నమును (మాడిన అన్నమును) భస్మముచేయును. జఠరాగ్నిని కలుగఁజేయును. కాలకూటమువంటి విషపదార్థమునైనను జీర్ణింపఁజేయును. అని హఠయోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

శవాసనము.

శ్లో. మృతవచ్ఛయనం భూమౌ శ్రమే జాతే శవాసనమ్,
ఏతత్ సుఖకరం నిత్యం శ్రమాభావే నచాభ్యసేత్. 21

తా. శవమువలె భూమియందు వీపునుజేర్చి శయనించునది శవాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఈశవాసనము సుఖదాయకము. ఆసనాభ్యాససంజనితపరిశ్రమము జనితము కానపుడు శవాసనమును అభ్యసింపరాదు. ఆసనలక్షణమును అభ్యాసక్రమమును గురుముఖమువలనఁ దెలియఁదగినది.

విశే. ఆసనములు పెక్కులుగలవు. అందు శ్రేష్ఠాసనములు మాత్రమే ఇందు లక్షణయుక్తముగ వివరింపఁబడియున్నవి. ఆసనముల నభ్యసించుటయందు అభ్యాసకులు తెలిసికొనవలసిన సాంప్రదాయకరహస్యములు కొన్నిగలవు. అవి యెవ్వియనః-కంఠము నుంచుకొనువిధానమును యే ఆసనమునందు చెప్పియుండలేదో, ఆ ఆసనమునందు జాలంధరబంధమును, అనఁగా గడ్డమును ఱొమ్మునందు హృదయస్థానమునకు నాలుగుఅంగుళము లంతరముండునటుల జేర్చుటయును కరణమును చేయవలయును. దృష్టినిగూర్చి చెప్పఁబడనిఆసనమునందు నాసాగ్రమందు దృష్టిని నిలుపవలయును. చేతులను గూర్చి చెప్పఁబడని ఆసనమునందు, రెండుచేతులనుచాచి మోకాళ్లపై చేతివ్రేళ్లు వెలికిలయుండునట్లుగానుంచి అంగుష్ఠమును తర్జనితోఁ జేర్చి పట్టవలయును.

ఆసనసిద్ధివలని ప్రయోజనము.

శ్లో. అనలసత్వ ముపస్థబలక్షయో౽నిలనిరోధపటుత్వ మనూర్మితా,
పవనమంథరతా ప్యుపజాయతే స్థిరమతే రిహ పీఠజయాత్ కిల. 22

తా. అభ్యాసమువలన ఆసనవిజయము (సిద్ధి) కలుగును. అంతట (ఆసనసిద్ధి ప్రాప్తమయినపుడు) అనలసత్వమును (యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నము నొసంగునట్టి ఆలస్యముయొక్క నివృత్తి), ఉపస్థ (లింగేంద్రియ) బలక్షయమును, ప్రాణవాయునిరోధమందు సామర్థ్యమును, అనూర్మితయును (క్షుత్తు, పిపాస, శీతము, ఉష్ణము, రాగము, ద్వేషము లనునవి యాఱును ఊర్మిక లనఁబడును. ఊర్మికాది వినాశము) కలుగుచున్నది. పవనమంథరత (ప్రాణవాయువు గతికి మాంద్యము) కలుగుచున్నది. పరిశ్ర

మమునందును, గమనమునందును వాయువు శీఘ్రగతిని (త్వరితగతిని) బొందుటయును, పరిశ్రమము లేనపుడు (విశ్రాంతిఁజెందునపుడు) మందగతిని బొందుటయును సహజము. అట్లుగాక, శ్రాంతియందును, విశ్రాంతియందునుగూడ ప్రాణవాయువు మందగతిని జెందుట ఆసనవిజయమువలననే కలుగుచున్నది. ఆసనవిజయమువలన సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

నాదసిద్ధికి అవధి.

శ్లో. అథ నాదానుసంధానే వాయ్వభ్యాసపరాయణః,
బ్రహ్మచారీ జితక్రోధీ త్యాగీ యోగరతః సదా. 23
మితాహారీ భవే త్సిద్ధో హ్యబ్దాదూర్ధ్వం నసంశయః. 24

తా. పవనాభ్యాసపరాయణుఁడును, బ్రహ్మచారి, జితక్రోధి, త్యాగి (కోరికలు వీడినవాఁడు), నిరంతరయోగరతుఁడు, మితభోజియు నగుయోగి సంవత్సరమునకు మీఁదట (అభ్యాసమందు ఒకసంవత్సరము వ్యతీతమైనపిమ్మట) నాదానుసంధానమునందు విజయమును (సిద్ధిని) బొందును.

క్రియానిరూపణము.

శ్లో. త్రాటకం నౌలికం నేతి ర్ధౌతి ర్బస్తి స్తథైవచ,
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 25

తా. త్రాటకము, నౌలి, నేతి, ధౌతి, బస్తి, కపాలభాతి యనునవి ఆఱును ప్రాణాయామమునకు ప్రథమాంగములగు కర్మములని మహాత్ములవలనఁ జెప్పఁబడియున్నవి. ఈషట్కర్మలవలన శరీరశుద్ధి కలుగుచున్నది.

త్రాటకలక్షణము.

శ్లో. సమీప మపి దూరస్థం సూక్ష్మం లక్ష్యం విలోకయేత్,
అశ్రుసంపాతనం యావత్తావ న్ముద్రా సమాచరేత్. 26

తా. సమీపమందుగాని, దూరమందుగాని యుండు సూక్ష్మపదార్థమందు లక్ష్యముంచి, అశ్రుపాత మగునంతదనుక (కన్నులనుండి నీరుగారునంతదనుక) తదేకదృష్టిఁ బరికించు కర్మము (ముద్ర)ను యోగవిదులు త్రాటకమని చెప్పుచున్నారు. ఈత్రాటకకర్మము సకలనేత్రరోగములను నాశనమొనరించును.

విశే. త్రాటకాభ్యాసవిధానము:- ప్రాతఃకాలమునందు నిద్రలేచి సుఖాసనస్థుఁడైయుండి, కన్నులను తెఱచికొని త్రాటకమునుమాత్రమే అభ్యసింపవలయును. సమీపమందుగాని, దూరమందుగాని యుండు నిర్మలమైన లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుఁడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును, నేత్రములును స్థిరత్వమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యదీక్షనుచేసి, కొంచెముసేపు కనులుమూసి, తరువాత తటాలున తెఱచి, ఎదురుగా నిర్మలమైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుఁడై సూర్యబింబము తోఁచువఱకును చూడవలయును. దీనివలన మిగుల నిర్మలమగుదృష్టి కలుగును. ఈత్రాటకము నాసికయొక్క అగ్రమందు సిద్ధించునేని అభ్యాసకునకు ఒకక్షణకాలమున సకలవ్యాధులును నివృత్తియగును. భ్రూమధ్యమందు అభ్యసించుచుండినయెడల ఖేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును లభించును.

నౌలికర్మము.

శ్లో. యథానదీనాం బహుతోంబువేగా
దావర్తవేగే హ్యుదరం ప్రచాల్యతే,
మందాగ్ని సందీపనకా సదైవ
హఠక్రియా ముఖ్యతమ్హాచ నౌలిః. 27

తా. పూర్ణప్రవాహమందలి జలము యేవిధమున భ్రమయునో (సుడిపడితిరుగునో), యావిధముగ నుదరమును భ్రమింపఁజేయుకర్మము నౌలి యనఁబడుచున్నది. ఈనౌలికర్మము మందాగ్నిని ప్రదీప్త మొనరించును. అనఁగా, జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. హఠయోగకర్మ లన్నిటియందును ముఖ్యమైనది.

శ్లో యావన్నప్రాప్యతే నౌలిః సదైవానందదాయినీ,
తావత్క్రియాయాం షట్కర్మనిష్ఫలం నైవ కారయేత్. 28

తా. నిరంతరమును ఆనందమును యొసంగు నౌలికర్మము, సిద్ధింపనంతదనుక, తదితరకర్మలు (క్రియలు) నిష్ఫలములగును. అనఁగా నౌలికర్మములేక సిద్ధింపనేరవు గనుక, సలుపుట వ్యర్థమగును; గనుక సలుపుట అనవసరము.

నేతికర్మలక్షణము.

శ్లో. సూత్రం వితస్తిమాత్రంతు సుస్నిగ్ధం గ్రంధివర్జితమ్,
గురూపదిష్టమార్గేణ నాసారంధ్రే ప్రవేశయేత్. 29
ముఖాన్నిష్కాసయే చ్చాపి నేతిం సిద్ధాః ప్రచక్షతే,
నిహంతి మస్తకా న్రోగాన్ దివ్యదృష్టికరీ సదా. 30

తా. స్వచ్ఛమును, స్నిగ్ధమును, గ్రంథిరహితమును నగువితస్తి (జానెడు) ప్రమాణముగల సూత్రమును సంగ్రహించి, ఆసూత్రమును గురూపదిష్టమార్గానుసరణముగ నాసికారంధ్రముగుండ లోనప్రవేశపెట్టి, ముఖము (నోటి)నుండి వెలికి దీయుకర్మము సిద్ధులచేత నేతికర్మమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఈనేతికర్మము శిరోరోగములను దూరమొనర్చి దివ్యదృష్టి నొసంగునదియై వఱలుచున్నది.

విశే. నేతికర్మవిధానము:-సూత్రము వితస్తిమాత్రమే యనునియమములేదు. వలయునంత చేకొనవలయును. వితస్తిప్రమాణమునకు తక్కువమాత్రము పలుసుపడదు. ఆసూత్రము చక్కఁగా పేనఁబడి దృఢముగానుండునదిగ యుండవలయును. సూత్రముయొక్క కొనను ఒకనాసికాద్వారమునందు పోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమిపట్టి పూరకము చేయవలయును. పూరకవాయువును నోటితో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన, నోటిలోనికి సూత్రముయొక్క కొనవచ్చును. ఆసూత్రముయొక్క నోటిలోనికివచ్చినకొనను, నాసికకు వెలుపలనుండు రెండవకొనను రెండుచేతులతో బట్టుకొని మెల్లగా ముందువెనుకలకు కవ్వపు త్రాడును చాలనముచేయునటుల చాలనము చేయవలయును.

ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రమునుబోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమునుండి వెలిబుచ్చుటకూడ అభ్యాసమందుగలదని యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఎట్లనఁగా, ఒకనాసికాద్వారమందు సూత్ర

ముయొక్క ఒకకొనను బోనిచ్చి, వేఱొకనాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమిపట్టి పూరకము చేయవలయును. తరువాత, తక్కినసూత్రపుకొనలేని నాసికాద్వారములో రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి సూత్రముయొక్కకొన బైటికివచ్చును. దానిని వెనుకటివలెనే చాలనము చేయవలయును.

ధౌతికర్మము.

శ్లో. సూక్ష్మవస్త్రం సమానీయ హస్తవింశ త్ప్రమాణతః,
చతురంగులవిస్తారం గ్రసేదుష్ణేనవారిణా. 31
భ్రామయిత్వా జలే నైవ వస్త్రం నిష్కాసయేచ్ఛనైః,
యుక్తం యుక్తంచ గృహ్ణీయాత్ యుక్తం యుక్తం పునస్త్యజేత్ 32
అభ్యాసా ద్భోజనా త్పూర్వం భోజనాంతే నచాభ్యసేత్,
శ్వాసకాసాదికారోగాః కఫవాతసముద్భవాః. 33
కుష్ఠ ప్లీహః తృషా మూర్ఛా భ్రమ దాహ జ్వరామయాః,
కర్మణానేన శుద్ధేన క్షీయంతే సకలామలాః. 34

తా. స్వచ్ఛమును, సూక్ష్మమును, సన్నమును, నాలుగుఅంగుళములవెడల్పును, యిరువదిమూరల పొడవును గలవస్త్రమును గ్రహించి, ఉష్ణోదకమునందు తడపవలయును. ఆవస్త్రమును కొంచెము కొంచెముగ వెలికిదీయవలయును. ఇట్లు చేయునది ధౌతికర్మ మనఁబడుచున్నది. ధౌతికర్మము భోజనమునకు పూర్వమందే యభ్యసింపవలయునుగాని, భోజనమునకు పరమందు యభ్యసింపరాదు. శ్వాసము, కాసము, వాతపిత్తకఫదోషములు, తద్దోషజములు, కుష్ఠము, ప్లీహము, తృష, మూర్ఛ, భ్రమ, విదాహము, జ్వరము మొదలుగాఁగలసమస్తరోగములను బోఁగొట్టును. నాడులనన్నిటిని శుద్ధిచేయును.

విశే. ధౌతికర్మవిధానము:-ధౌతికర్మమునకు మిక్కిలి సన్ననివస్త్రము కావలయును. ఆవస్త్రమును వేఁడినీటియందు తడిపి, మొదటిదినము ఒకమూరయును, రెండవదినము రెండుమూరలును, మూఁడవదినము మూఁడుమూరలును ఈవిధముగా దినదినము ఒక్కొక్కమూరచొప్పున అధికముగా మ్రింగవలయును. అట్లు వస్త్రమునంతను మ్రింగినపిమ్మట, వస్త్రముయొక్క కొనను ముందఱిపండ్లచే కఱచిపట్టి నౌలికర్మముచేత ఉదరమునందుండు గుడ్డను చక్కఁగా జాడించి, మఱల మెల్లగా బైటికి తీయవలయును.

బస్తికర్మము.

శ్లో. నాభిమాత్రే జలే స్థిత్వా గుదేనాకుంచయేజ్జలమ్,
పునఃప్రచాలనం కుర్యాత్ బస్తి ర్దోషవినాశినీ. 35
అశేషదోషా మయశోషిణీయా మందాగ్నిసందీపనికాసదైవ,
ఆరోగ్యతా బిందుజయప్రదాయినీ బస్తిక్రియాయోగిమతే ప్రసిద్ధా. 36

తా. బొడ్డులోఁతునీటియందు నిలిచి గుదమును సంకుచితముచేసి జలమును ఉదరములోనికి ఆకర్షణముచేసి పరిత్యజించునది బస్తికర్మ యనఁబడుచున్నది. బస్తికర్మ సకలదోషములను నాశముచేయుచున్నది. వాతపిత్తకఫదోషములను సమస్తదోషామయములను శోషింపఁజేసి, మందాగ్నిని వృద్ధి

చేయుచు, ఆరోగ్యమును బిందువిజయమును కలుగఁజేయుచున్నది. బస్తికర్మము యోగమతమందు సుప్రసిద్ధిఁ గనియున్నది.

విశే. బస్తికర్మవిధానము:-బొడ్డులోఁతుజలముగల ప్రవాహమునందుగాని, జలాశయమునందుగాని, ఉత్కటాసనమునుగాని, గోముఖాసనమునుగాని బంధించి, అపానద్వారముచేత జలమును కొంచెముకొంచెముగా ఉదరములోనికి గ్రహించవలెను. ఆతరువాత స్వస్తికాసనస్థుఁడైయుండి ఆజలమును చక్కఁగా గ్రహించి నాభికిమీఁద హృదయమువఱకుపోవునట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనమునందుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తికమున నుండి పైకిపోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు బస్తిస్వస్తికలవలన కడుపునంతయు జలముచేత నిండించి కడుపునందు చక్కఁగా వ్యాపించునట్లు నౌలికర్మము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును ప్రేగులయందును, నుండుపక్వమైనవియును, పక్వముకానివియును, బిరుసైనవియును మెత్తనైనవియును నగుమలములను జిలకొట్టి, మఱల వేగములేక క్రమముగా వెలుపలికి విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసినవస్త్రమువలె పరిశుద్ధముగను దోషరహితముగను నగును.

బస్తికర్మము జలబస్తియనియు, వాయుబస్తియనియు రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునది జలబస్తి. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునది వాయుబస్తి. ఈబస్తికర్మమునకు గోముఖాసనమే శ్రేష్ఠమని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుదురు.

బొడ్డులోఁతునీళ్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును జొనిపి ఉత్కటాసనమునందుండి జలమును లోపల ప్రవేశించునట్లుగా గుదమును సంకుచితముచేయవలయును. ఇచ్చట నాళము అనఁగా వెదురుగొట్టము. ఈనాళము చిటికెనవ్రేలుఁ దూరునంతటి ద్వారముగలదిగను, ఆఱుఅంగుళములు నిడివిగలదిగను నుండవలయును. ఇట్టి నాళమును గుదమునందు నాలుగుఅంగుళములు పోవునట్లుచేసి రెండుఅంగుళములు బైటనుండునట్లు చేయవలయును. ధౌతి, బస్తికర్మములు రెండును భోజనాత్పూర్వమే చేయవలయును. అనంతరము ఏమాత్రమును ఆలస్యముచేయక భోజనముచేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచేత వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి జలమందు నిలిచికొని, గుదమునందు నాళమును జొనుపకయే బస్తికర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు చేయుటవలన జలమంతయు బైటకురాదు. అందువలన ననేకరోగములు కలుగును. ఇట్లు బస్తికర్మము చేయవచ్చునని అనుభవజ్ఞు లెవరును చెప్పుటలేదు. గుదమునందు నాళమును జొనిపి చేయుబస్తికర్మమే యోగిజనసమ్మతము.

బస్తికర్మమునకు ఉపయుక్తమగు ఆసనములు.

1. ఉత్కటాసనము:—రెండుకాళ్లతోఁగూర్చుండి గొంతును చాచియుంచుట ఉత్కటాసనము.

2. గోముఖాసనము:—"సవ్యే దక్షిణగుల్ఫంతు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్, దక్షిణేపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః" ఎడమకాలిమడమ కుడిపిఱ్ఱప్రక్కగాను, కుడికాలిమడమ ఎడమపిఱ్ఱప్రక్కగాను, అనఁగా కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగను, మోకాలిమీఁద మోకాలుకదియనుంచి, అనఁగా కూర్మాసనమునందువలె భూమియందుంచక శరీరమును చక్కఁగా నిలువరించి భ్రూమధ్యమును వీక్షించుచుండుట గోముఖాసనము. దీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరవ్యాధి

నివృత్తియగును. ధౌతినౌలికర్మలు సిద్ధించును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పొందును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని పొందును. చిత్తశాంతికలుగును.

3. స్వస్తికాసనము:—జంఘోరువులమధ్య (పిక్కలకును తొడలకునునడుమ) రెండుపాదములను జొనిపి శరీరమును చక్కఁగా నిలువరించుట స్వస్తికాసనము. "ఊరుజంఘాంతరాధాయ ప్రపదే జానుమధ్యగే, యోగినోయదవస్థానం స్వస్తికం తద్విదుర్బుధాః" తొడలకును పిక్కలకును మధ్యప్రదేశమైన మోఁకాళ్లనడుమ రెండుపాదములనుంచికొని యోగులుండుటయేదిగో అది స్వస్తికమని వివేకు లెఱుంగుదురు. ఇది సుసాధ్యమైనది. ఆరోగ్యమైనది, దీనివలన జపసిద్ధికలుగును. ఈఆసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్తలు చెప్పుదురు. ఇది సుఖప్రదమైనది.

కపాలభాతి.

శ్లో. రేచకం పూరకం చైవ ద్రుతం రేచకపూరకౌ,
కపాలభాతి విఖ్యాతా లోహకారస్య చర్మవత్. 37
మందాగ్నిదీపనీచైవ కఫదోషవిశోషిణీ. 38

తా. లోహకారునిచర్మము (అగ్నిఁ బ్రజ్వలింపఁజేయుతోలుతిత్తి) ఎంతవేగముగ రేచకపూరకముల నాచరించునో, అంతవేగముగ నాచరించు రేచకపూరకములుగలది కపాలభాతి యనఁబడుచున్నది. ఈకపాలభాతిమందాగ్నిని వృద్ధిఁజేయుచు కఫదోషములను హరించుచున్నది.

గజకరణి.

శ్లో. అపానమూర్ధ్వ ముత్థాప్య యద్భుక్తం తత్పరిత్యజేత్. 39
గజకర్ణిసమాఖ్యాతా వశ్యానాడ్యో భవేద్ధ్రువమ్. 40

తా. అధోగతిఁగనియుండు అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతికిఁ గొనితెచ్చి (కంఠనాళములోనికి ఆకర్షించి) భుక్తపదార్థమును (తీపు పులుపు లోనగువానిని) పరిత్యజించునది(వాంతిజేయునది) గజకరణియను నామమున కీర్తింపఁబడుచున్నది. ఇది సకలనాడులను వశ్యముచేయుచున్నది. గజకరణి షట్కర్మములకుభిన్నమని కొందఱును, అంతర్భూతమని కొందఱును భావించుచున్నారు.

విశే. గజకరణి యభ్యసించునిదానము:—ఉత్కటాసనమున సమశరీరముతోనుండి, నౌలికర్మచేత అగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేసి, కంఠమును అపానవాయువును లేపునట్టిమార్గముచేసి,మున్ను గ్రహించియున్నఅన్నపానములను వాంతిచేయవలయును. అనఁగా ఉత్కటాసనస్థుఁడైయుండి మోచేతులను మోకాళ్లమీద చక్కఁగానుంచి, ముందుకువంగి, అపానవాయువును మీదికిలాగి, గ్రహించిన, అన్నపానములను వాంతిచేయవలయును. ఒకప్పుడు లోనికిఁగ్రహించిన అన్నపానములు పైకిరానియెడల అప్పుడు వంగియున్న కటిప్రదేశమును లేపి, అనఁగా సాధారణముగావంగి, మోకాళ్లను ముంజేతులతోపట్టుకొని, మునుపటివలెనేవాంతిచేయవలయును ఇది గజకరణిని యభ్యసించువిధానము.

షట్కర్మప్రభావము.

శ్లో. షట్కర్మణాం ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామలాః,
బ్రహ్మరంధ్రం తతోవాయు రనాయాసేనగచ్ఛతి. 41

గుహ్యాద్గుహ్యతరం దివ్యం ఘటశోధనకారకమ్,
సామాన్యమానుషస్యైవ నదేయం యస్య కస్యచిత్. 42

తా. షట్కర్మాభ్యాసప్రభావమువలన సకలమలములు నాశనమగుచున్నవి. వాయువు పరిశ్రమ రహితముగ సుషుమ్నామార్గముగుండ బ్రహ్మరంధ్రమును బొందుచున్నది. ఈషట్కర్మములు రహస్యాతి రహస్యములు. దివ్యములు. ఘట (శరీర) శోధకములు. సామాన్యమానవులకు నొసంగదగినవికావు.

విశే. షట్కర్మపూర్వకమైన ప్రాణాయామమువలన యోగము పరిశ్రమరహితముగ సిద్ధించుచున్నది. షట్కర్మలు అభ్యసింపనియెడల ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమముకలుగును.

సమాధివర్ణనము.

శ్లో. చిత్తంన సాధ్యం వివిధై ర్విచారై
ర్వితర్కవాదై రపివేదవాదిభిః,
తస్మాత్తు తస్యైవహి కేవలం జయః
ప్రాణోహి విద్యేతనచాన్యకస్యచిత్. 43

తా. వేదాంతశ్రవణము, వేదపాఠము, జపము, తపము, యజ్ఞము మొదలగునానావిధములగు విధులును. విచారములును, చిత్తమును స్వాధీనమొనర్చుటయందు సమర్థములుకావు. చిత్తవిజయమునకు (వశ్యమునకు) కేవలము ప్రాణవాయువుమాత్రమే సాధనమైయున్నది. అన్యములుకావు.

విశే. ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి, ఐక్యము సమాధి యనఁబడును ఎప్పుడు ప్రాణము అణఁగిపోయి మనస్సును అణఁగుచున్నదో అప్పుడు కలుగుసమరసత్వము సమాధియనఁబడును, జీవాత్మ పరమాత్మలరెంటియొక్క ఐక్యమగుసంబంధము సమాధి యనఁబడును. సమాధివలన మునుముందు ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగును, వాయువునకును మనస్సునకును సంబంధముండుటచేత వాయుజయముతోకూడ మనోజయము కలుగును.ఇంద్రియములన్నిటికిని మనసే ప్రభువు. కావున వెంటనే ఇంద్రియజయముకూడ సమకూరును. ఇట్లన్నియు జయింపఁబడెనేని సంసారమునకు ముఖ్యకారణములగు కామక్రోధములు నష్టములగును. అందువలన సకలసంకల్పములు నశించి జీవునకు బ్రహ్మానందసుఖము కలుగును. కాబట్టి ప్రాణవిజయమునకు సాధనమైనసమాధిని అభ్యసింపవలయును. "శ్లో. భోగామేఘవితానమధ్యవిలసత్సౌదామినీచంచలా, ఆయుర్వాయువిఘట్టితాభ్రపటలీ లీనాంబువ ద్భంగురమ్, లోలా యౌవనలాలసా తనుభృతా మిత్యాకలయ్యద్రుతమ్, యోగే ధైర్యసమాధిసిద్ధి సులభే బుద్ధిం విధత్తే బుధాః." మేఘమధ్యమందు మెరయుమెరుపుతీగవలె భోగములు చంచలములనియును, వాయుసంఘట్టనమువలన భిన్నభిన్నమగు మేఘజలసమానముగ నాయువు (జీవితము) నాశనమనియును, యౌవనమస్థిరమనియును గ్రహించి, విబుధులు సమాధిసిద్ధికి సులభసాధనమైన యోగమందు బుద్ధిని ధారణమొనరింతురు. (స్థిరమొనరింతురు). అని భర్తృహరిచేత చెప్పఁబడియున్నది.

సమాధికాలము.

శ్లో ఏకశ్వాసమయీమాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే,
అధమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః. 44
ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ప్రచక్షతే,

ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః. 45
ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా,
భవేదీశ్వరసాన్నిధ్యం ధ్యానం ద్వాదశధారణాః,
ధ్యానం ద్వాదశకం యత్స్యా త్సాసమాధి ర్విధీయతే. 46

తా. నిద్రితుని శ్వాసపరిమాణకాలము, ప్రాణాయామమందు మాత్ర యనఁబడుచున్నది. అట్టి పండ్రెండుమాత్రలపరిమాణకాలముగల ప్రాణాయామము అధమమనియును, 24 మాత్రలప్రాణాయామము మధ్యమమనియును, 36 మాత్రలుగల ప్రాణాయామము ఉత్తమమనియును చెప్పఁబడుచున్నది. పండ్రెండుప్రాణాయామములు ఒకప్రత్యాహార మనఁబడుచున్నది. పండ్రెండుప్రత్యాహారములు ఒకధారణమనియు, పండ్రెండుధారణములు ఈశ్వరసంబంధముకొఱకైన నొక ధ్యానమనియు పండ్రెండుధ్యానములు ఒకసమాధియనియు: చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. సమాధి, యపూర్వానందమొసంగునది యని "యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః". సమాధిసుఖమును బొందినమనుజుఁడు వేఱొండులాభమును గణియింపఁడు. అని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడియున్నది. సమాధివలన ప్రాప్తమగుసుఖము ఇట్టిదట్టిదని వర్ణించుట కశక్యమైనదనియు, యీసుఖము అనుభవైకవేద్యమేకాని అన్యులు చెప్పనలవికానిదనియు, దక్షస్మృతియందు "స్వసంవేద్యంహి తద్బ్రహ్మ కుమారీ స్త్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధోహి యథా ఘటమ్". యౌవనవతి పతిసంభోగజన్యసుఖమును స్వయముగ ననుభవించువిధమున, యోగి బ్రహ్మానందమును యనుభవించుచున్నాఁడు. అయోగి, అనఁగా యోగికానివాఁడు, జన్మాంధుఁడు ఘటస్వరూపమును దెలియనివిధమున పరబ్రహ్మమును దెలియనేరఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ప్రాణాయామాభ్యాస నిరూపణము.

శ్లో. అథాసనే దృఢీభూతే సుశోభనమఠే యదా,
గురుం నత్వా శివంచైవ ప్రాణాయామాం స్తతోఽభ్యసేత్ 47

తా. సుందరమును, శోభావంతమును నైనమఠమునందు, ఆసనస్థితుఁడై యోగాచార్యుఁడగు విష్ణువు (శివు) నకు, గురునకు నమస్కృతుల నర్పించి అనంతరము శిక్షాపూర్వకముగ ప్రాణాయామములను సలుపవలయును. అభ్యసింపవలయును.

శ్లో. సమకాయః ప్రాంజలిశ్చ ప్రణమ్యచ గురూన్ సుధీః,
దక్షే వామేచ విఘ్నేశం క్షేత్రపాలాంబికాం పునః. 48

తా. సమకాయుఁడై చేతులజోడించి వామదక్షిణపార్శ్వములయందుండు విఘ్నేశగణేశులకును, క్షేత్రపాలాంబికలకును నమస్కృతు లొసంగవలయును.

ప్రాణాయామలక్షణము.

శ్లో. ప్రాణాయామ శ్శరీరస్య వాయో స్తద్వ న్నిరోధనమ్,
ఆచార్యాణాంతు కేషాంచి ద్రేచకపూరకకుంభకైః. 49

య. వాయువును శరీరములో పూరించి నిరోధించునది ప్రాణాయామ మనఁబడుచున్నది. కొందఱాచార్యులు రేచకపూరకకుంభకములుగలది ప్రాణాయామమని చెప్పుచున్నారు.

విశే. ఓంకారము. పంచాక్షరము, అష్టాక్షరము మొదలగు మంత్రములలో ఒక్కమంత్రమును ఒక్కమాత్రగాఁజేసి పూరకమందు నిర్ణయములగుమాత్రలకంటె రెట్టిగా కుంభకమునందునిలిపి రేచకమునందు పూరకమందలిమాత్రలలో సగము నిర్ణయించవలెను. ఎడమముక్కున ప్రాణవాయువును పూరించి సుషుమ్నయందునిలిపి (కుంభించి) కుడిముక్కునవిడిచి, మరల, కుడిముక్కునపూరించి సుషుమ్నయందు నిలిపి యెడమముక్కున విడుచుచు నీతీరున యెల్లప్పుడు యథాశక్తిగ ప్రాణాయామము చేయుచుండవలయును.

రేచకమనఁగా, ప్రాణవాయువును మూలాధారమునుండి బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము సుషుమ్నానాళద్వారముగ నుత్థాపనముచేయుట;

పూరకమనఁగా, బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము రేచించినవాయువును మరల సుషుమ్నానాళద్వారముగ మూలాధారమునఁ జేర్చుట;

కుంభకమనఁగా, రేచించినవాయువును బ్రహ్మరంధ్రమందు మాత్రాసంఖ్యగనిలుపుట.

ప్రాణాయామభేదములు.

శ్లో. రేచకాద్రేచకశ్చైకః పూరకాత్పూరకోమతః,
సహితః కేవలశ్చేతి కుంభకోపి ద్విధాభవేత్. 50

తా. రేచకప్రాణాయామము రేచకము రేచకపూర్వకమనియును, పూరకప్రాణాయామము పూరకపూర్వకమనియును, కుంభకప్రాణాయామము సహితము కేవలము అనియును, ప్రాణాయామము విభేదములను కలిగియున్నది.

శ్లో. రేచకాత్పూరకాచ్చైవ సహితః కుంభకః స్మృతః,
ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలస్యోపజాయతే. 51

తా. రేచకపూరకపూర్వకమైన కుంభకప్రాణాయామము సహితకుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. రేచకపూరకరహితమైన కుంభకము కేవలకుంభకమనఁబడుచున్నది.

కుంభకభేదములు.

శ్లో. ఉజ్జాయీ శీతలీ భస్త్రా సీత్కారీ భేదనీ తథా,
ప్లావనీ మూర్ఛికా చైతే భ్రామరీ త్వష్టనామకాః. 52

తా. ఉజ్జాయీ, శీతలీ, భస్త్రా. సీత్కారీ, భేదనీ, ప్లావనీ, మూర్ఛికా, భ్రామరీ యని కుంభకము ఎనిమిదివిధములగు భేదములను గలిగియున్నది.

ఉజ్జాయి.

శ్లో. వాయుమాకృష్యనాడీభ్యాం పూరయేదుదరం ద్రుతమ్,
అత్యంతకుంభకం కృత్వా రేచనంతు శనైఃశనైః. 53
గుల్మప్లీహోదరాన్ రోగాన్ వాతపిత్తకఫోద్భవాన్,
ఉజ్జాయీ భస్త్రికా ద్వావచ కుంభకే నిఘ్నతోధ్రువమ్. 54

తా. నాడుల (నాసాపుటముల) మూలకముగ వాయువును శీఘ్రముగ నుదరమందుపూరించి, అత్యంతకుంభకప్రాణాయామమున సాధ్యమయినంతవరకు నిరోధించి, పిమ్మట, మందమందముగ నిరోధితవాయువును రేచించునది అనఁగా బహిర్గతమొనర్చునది ఉజ్జాయీకుంభక మనఁబడుచున్నది. ఉజ్జాయీభస్త్రికాకుంభకము లనునవి రెండును గుల్మము, ప్లీహము లోనగు నుదరరోగములను, వాతపిత్తకఫోద్భవములగు సమస్తరోగములను నిస్సంశయముగ నాశనము లొనర్చుచున్నవి.

శీతలి.

శ్లో. కాకచంచ్వాపి చేద్వాయు మేకదేశే విచక్షణః,
ఈశత్వం ప్రాప్యతే యోగీ అబ్దాదూర్ధ్వం నసంశయః. 55

తా. ఏకస్థానవిచక్షణుఁడైనయోగి, నాలుకను కాకచంచువువలె పైకిచాచి అనఁగా, నాలుకను పక్షిముక్కువలె పెదవులకు బైటచాచి, తన్మూలకముగ వాయువును పానమొనర్చి, (శక్త్యానుసరణముగ నిరోధమొనర్చి నాసాపుటములమూలకముగ మందమందముగ) రేచించునది శీతలీకుంభకమనఁబడుచున్నది. శీతలీకుంభకము నభ్యసించుయోగి సంవత్సరమునకు పిమ్మట ఈశత్వమును బొందును. ఇందు సంశయములేదు.

విశే. "గుల్మప్లీహాదికాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్, విషాణి శీతలీనామకుంభకేయం నిహంతిహి." గుల్మమును, ప్లీహము మొదలగురోగములను, జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆకటిని, దాహమును, విషములను, శీతలియనెడుకుంభకము నివృత్తిచేయుచున్నది.

భస్త్రిక.

శ్లో. చర్మవల్లోహకారస్య వాయుం వేగేన పూరయేత్,
పునర్విరేచయే త్తద్వత్ పూరయేచ్చ తథావిధి. 56

తా. లోహకారుని తోలుతిత్తివలె వేగముగ వాయువును పూరించినది, పిమ్మట రేచించునది. ఇట్లు ముందువిధముగ పూరించునది మరల రేచించునది (భస్త్రికాకుంభకము.)

శ్లో. ఆపూర్యహ్యుదరంపశ్చాత్ కుంభకం కారయేద్బుధః,
సీత్కారీ త్వుష్ణసమయే శీతలీచ తదైవహి. 57
భస్త్రికా సర్వదా పూజ్యా బ్రహ్మరంధ్రవిభేదనీ. 58

తా. ఈవిధముగ నుదరమును పూర్ణముగ పూరించుచు, రేచించుచు సలుపు ప్రాణాయామము భస్త్రికాకుంభకమని బుధులు చెప్పుచున్నారు. శీతలీసీత్కారీకుంభకములు ఉష్ణసమయమందు సలుపఁదగినవి. బ్రహ్మరంధ్రమును భేదించు భస్త్రికాకుంభకము నిరంతరము అన్నిసమయములయందును పూజనీయము. అనఁగా సలుపఁదగినది.

భస్త్రికాఅభ్యాసక్రమము:—ఎడమనాసికను కుడిచేతిపవిత్రము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత లోహకారునితిత్తివలె రేచకపూరకములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగినప్పుడు ఆకుడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుష్ఠముచేత కుడిముక్కును నిరోధించి, శక్త్యనుసారముగ కుంభకము చేయవలయును. తరువాత ఇడానాడి (ఎడమముక్కు) చేత రేచింపవలయును. ఆతరువాత కుడిముక్కును అంగుష్ఠముతో నిరోధించి, ఎడమముక్కుచేత తోలుతిత్తివలె వేగముగా రేచకపూరకములు చేయవలెను. శ్రమముకలిగెనేని, ఆనాసికచేతనే పూరకముచేసి, పవిత్రమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత ఎడమనాసికను అదిమి,శక్తికిదగినంతవఱకు కుంభకముచేసి, పింగళానాడి (కుడిముక్కు) చేత రేచింపవలయును. ఇదియొకవిధము.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతిపవిత్రముశ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను, నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే కుడిచేతిబొటనవ్రేలిచేత నిరోధించి ఎడమముక్కుచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు మాఱుమాఱులుచేసి, శ్రమముకలిగినప్పుడు వానిచేతనే పూరింపవలయును. బంధపూర్వకముగాచేసి, ఇడానాడి (ఎడమముక్కు)చేత రేచింపవలయును. మఱలకుడినాసికను కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేత నిరోధించి ఎడమనాసికచేత పూరించి, శీఘ్రముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతిఉంగరముశ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత నిరోధించి పింగళానాడిచేత తిత్తివలె రేచింపవలయును. మఱల మఱల ఈప్రకారమే చేయవలయును. ఈరేచకపూరకములయొక్క అభ్యాసమువలన శ్రమముకలిగెనేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి పవిత్రముశ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేతపట్టి కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియొకవిధము.

భస్త్రికాకుంభకము పద్మాసనమునందుండియే అభ్యసింపవలయును. కాఁబట్టి భస్త్రికోపయుక్తపద్మాసనలక్షణమును ఈవిధముగ యోగవిదులు చెప్పుచున్నారు:— రెండుతొడలమీదను రెండుపాదములను, అనఁగా, కుడితొడమీఁద నెడమపాదమును, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, చక్కఁగా నుంచునదిపద్మాసనము. ఇది సకలపాపములను నివృత్తిచేయును.

సీత్కారి.

శ్లో. జిహ్వయా వాయుమాకృష్య కుంభకం కారయేత్సుధీః,
కుంభయిత్వా యథాశక్తి భూయోఘ్రాణేనరేచయేత్. 59

తా. రెండుపెదవులనడుమ కాకచంచువువలె చేర్పఁబడిననాలుకచేత సీత్కారము చేయునట్టి పద్ధతిగా నోటిచే వాయువును పూరించి యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున నిరోధించి నాసాపుటములగుండ మందమందముగ నిరోధితవాయువును మరల రేచించునది (బహిర్గతమొనర్చునది), సీత్కారి.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నో యోగీభవతి భూతలే,
ననిద్రానక్షుధా తస్యయోగినో బాధతే భృశమ్. 60

తా. సీత్కారీకుంభకము యోగులకు రూపలావణ్యసంపదను కలిగించుచున్నది. అట్టియోగికి నిద్రలేదు. క్షుధలేదు. అనఁగా, వానివలన బాధనొందఁడు.

భేదని.

శ్లో. ఆకేశాత్పాదపర్యంతం కుంభకం రేచయేత్ ఖగమ్.
సూర్యనాడ్యా సమాహృత్య బహిస్థ్సం పవనం సుధీః. 61

తా. సూర్యనాడితో వెలుపలివాయువును నాకర్షించి, ఆపాదకేశాంతము పూరించి కుంభకరూపమగు ఖగమును ధారణముచేయవలయును.

శ్లో. యదా శ్రమోభవేద్దేహే తతోచంద్రేణ రేచనమ్,
శ్రమశీతహారీపుంసాం జఠరాగ్ని వివర్ధినీ. 62

తా. శరీరమందు శ్రమకలిగినప్పుడు చంద్రనాడిచేత యాకుంభితవాయువును మందమందముగ రేచింపవలయును. ఇట్లు పలువుకుంభకము భేదనీకుంభక మనఁబడుచున్నది. (దీనిని సూర్యభేదనమనికూడఁ జెప్పుదురు). భేదనీకుంభకము శ్రమమును శీతమును హరించుచు పురుషులకు జఠరాగ్ని ప్రదీపనమునకు సాధనమగుచున్నది.

ప్లావని.

శ్లో. ఉద్గారరూపిణం ప్రాణం పూరయేదుదరంప్రతి,
తదాజలేప్యగాధేపి తిష్ఠతే పద్మపత్రవత్. 63

తా. ఉద్గారరూపమగుప్రాణవాయువును యుదరమందు సమగ్రముగ పూరించి కుంభించునది ప్లావనీకుంభక మనఁబడుచున్నది. ప్లావనీకుంభకమును సలుపుయోగి, యగాధజలమధ్యమందున్నను పద్మపత్రమువలె సుఖపూర్వకముగ తేలియాడుచుండును.

మూర్ఛిక.

శ్లో. ప్రాణమాకృష్యనాడీభ్యాం స్థాపయేచ్చుబుకం హృది,
మూర్ఛికా కుంభకేయంతు మనోమూర్ఛా సుఖప్రదా. 64

తా. సూర్యచంద్రనాడులతో ప్రాణవాయువును నాకర్షించి, చుబుకము (గడ్డము)ను హృదయమునందు దృఢముగా జేర్చుటయను జాలంధరబంధమును బంధించియుంచునది మూర్ఛికాకుంభక మనఁబడుచున్నది. మూర్ఛికాకుంభకము సుఖప్రదమగు మనోమూర్ఛను కలుగజేయుచున్నది.

భ్రామరి.

శ్లో. పూరకే భృంగవన్నాదం భృంగీనాదం విరేచనే,
ఆనందో జాయతే చాత్ర యోగినః కామరూపిణః. 65

తా. పూరకమందు మగతుమ్మెదనాదముఁబోలె శీఘ్రగతినిగలిగియు, రేచకమందు ఆడతుమ్మెదనాదముఁబోలె మందగతినిగలిగియుండి యానందమును గలుగజేయునది భ్రామరీకుంభక మనఁబడుచున్నది. భ్రామరీకుంభకము యోగులకు కామరూపమును కలుగజేయుచున్నది.

విశే. భ్రామరి సహజముగ కుంభకమును కలిగియున్నదగుటవలన నిచ్చట చెప్పుటలేదు.

శ్లో. కామరూపత్వమీశత్వం ఖేచరత్వం ప్రయత్నతః,
అనేన విధినాయోగీ లభతే వాంఛితమ్ ఫలమ్. 66

తా. భ్రామరీకుంభకము యోగులకు కామచారిత్వమును, ఈశత్వమును, ఖేచరత్వమును, వాంఛాసిద్ధినిఁ గలుగ జేయుచున్నది.

శ్లో. ఇదానీం కథయిష్యామి ముక్తస్యానుభవం ప్రియమ్,
యల్లబ్ధ్వా లభతే ముక్తిం పాపయుక్తోపిమానవః. 67

తా. భ్రామరీముక్త(సిద్ధు)ఁడగుయోగి పాపయుక్తుఁడైనను సుఖమును, ప్రియమును నగు యానందానుభవమునకు ప్రాప్తుఁడై ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామమువలనిఫలము.

శ్లో. వపుఃసమత్వం దహనప్రదీప్తిః నాదస్ఫుటత్వం వదనే సుకాంతిః,
ప్రశాంతచిత్తత్వజితేంద్రియత్వ మేతాని సర్వాణి తతో భవంతి. 68

తా. శరీరసమత్వము (అత్యంత కార్శ్యమును అత్యంతస్థౌల్యమును లేకయుండుట), జఠరదీపనము, నాదస్ఫుటము, ముఖకాంతి చిత్తప్రసన్నము, ఇంద్రియవిజయములనునవి యన్నియును వాయుసాధనమువలన సంప్రాప్తములగుచున్నవి.

ప్రాణాయామవిధానము.

శ్లో. చంద్రనాడ్యాసమాకృష్యబహిస్థం పవనంశనైః,
కుంభయిత్వా యథాశక్తి రవినా రేచయేత్తతః. 69
భూయః సూర్యేణ చాకృష్య పూరయే దుదరం తథా.
విధినాకుంభకం కృత్వా తతశ్చంద్రేణ రేచయేత్. 70

తా. వామనాడియగు చంద్ర(ఇడా)నాడితో వాయువును సమ్యక్ప్రకారముగ నాకర్షించి యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరోధించి, అనంతరము దక్షిణనాడియగు సూర్య(పింగళా)నాడిచేత రేచింపవలయును, పిమ్మట పింగళ(సూర్య లేక దక్షిణ)నాడితో వాయువును ఆకర్షించి యుదరమును పూరించి, విధిపూర్వకముగ మూలబంధఉడ్యానబంధ, జాలంధరబంధములతో కుంభకప్రాణాయామమున బంధించి, ఇడానాడి (వామనాడి లేక చంద్రనాడి) చేత రేచింపవలయును.

శ్లో. ఇడయా పూరయే ద్వాయుం యథాశక్త్యాతు కుంభయేత్,
తతస్త్యాగః పింగళయా శనైరేవ నవేగతః. 71

తా. వామనాడి (చంద్రనాడి)తో వాయువును పూరించి యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరోధించి, దక్షిణనాడి (పింగళానాడి)తో మందమందముగ రేచింపవలయును. రేచకమునం దెప్పుడును మందగతియే కలిగియుండవలయును. శీఘ్రగతివలన బలక్షయము గలుగును.

శ్లో. యదానాడీ విశుద్ధాస్యా న్మలాఃశుద్ధిం ప్రయాంతిచ,
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే క్షమః. 72
ఉత్కృష్టా ఖేచరీముద్రా అవస్థాయాం మనోన్మనీ,
కుంభకః కేవలశ్శ్రేష్ఠో ధన్యః పుణ్యశ్చమోక్షదః. 73

తా. ఏనాడితో వాయువు రేచింపఁబడుచున్నదో, యానాడితో వాయువును పూరించి, అతిరోధమున ధరించి (యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున నిరోధించి) తదన్యమగునాడితో మందమందముగ రేచింపవలయును. ఇట్లు సలుపుటవలన సకలనాడులును మలరహితములై నవగును. నాడీచక్రము చక్కఁగ విశుద్ధిఁగనినపుడు, యోగి, ప్రాణసంగ్రహణము (వాయుధారణము) నందు సామర్థ్యముకలుగును. ఏవిధముగ సకలముద్రలలోను ఖేచరీముద్ర శ్రేష్ఠమగుచున్నదో, ఏవిధముగ సకలావస్థలలోను మనోన్మన్యవస్థ శ్రేష్ఠమగుచున్నదో, ఆవిధముగ (సూర్య) భేదనాది సకలకుంభకములలో కేవలకుంభకము శ్రేష్ఠమగుచున్నవి. అందువలన కుంభకముద్ర ధన్యతఁజెంది, పుణ్యదమును మోక్షదమును నైయున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్మాసే కేవలం ప్రాప్నుయా చ్ఛుభమ్,
కుంభకే కేవలేప్రాప్తే ఉపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 74

తా. ఈప్రకారముగ రేచకపూరకకుంభకములను సక్రమముగ నభ్యసించుచుండినయెడల నారుమాసములకు కేవలకుంభకము తనంతటతానే సంప్రాప్తమగుచున్నది.

కేవలకుంభకము.

శ్లో. రేచనాద్రేచకశ్చైవ పూరకాత్పూరకో భవేత్,
ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలశ్చేతి కథ్యతే. 75
ఓమిత్యేకాక్షరం మాత్రా ప్రవదంతి మనీషిణః,
తాలత్రయం తథాకేచి న్మాత్రాసంజ్ఞాప్రచక్షతే. 76

తా. రేచకము సలుపుటవలన రేచకప్రాణాయామమనియును, పూరకము సలుపుటవలన పూరకప్రాణాయామమనియును, చెప్పఁబడుచున్నవి. ఇవిరెండును (రేచకపూరకములురెండును) లేని కుంభకప్రాణాయామము కేవలకుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. కేవలకుంభకము సిద్ధింపనంతదనుక, రేచకపూర్వక, పూరకపూర్వకకుంభకములను అభ్యసింపవలయును. ఆయభ్యాసము మాత్రాస్మరణపూర్వకముగ జేయఁదగినది. 'ఓమ్' అనుప్రణవమంత్రము ఒకమాత్రయని యోగజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కొందఱు మూడుతాళములకాలము మాత్రయని చెప్పుచున్నారు.

త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణము.

శ్లో. నీచో ద్వాదశకం మాత్రా మధ్యమో ద్విగుణాస్తథా,
ఉత్తమో త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామో నిగద్యతే. 77
కనిష్ఠే జాయతే స్వేదః మధ్యమే కంపతే శిరః,
ఉత్తమే చాస్తి చోత్థానం భూమానంద స్తథైవచ. 78

తా. పండ్రెండుమాత్రలుగల ప్రాణాయామము కనిష్ఠమనియు, యిరువదినాలుగుమాత్రలుగల ప్రాణాయామము మధ్యమమనియు, ముప్పదియారు మాత్రలుగలప్రాణాయామము ఉత్తమమనియు జెప్పఁబడుచున్నది. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు స్వేదము (చెమట) ఉత్పన్నమగుచున్నది. మధ్యమమందు శిరఃకంపము కలుగుచున్నది. ఉత్తమమందు ఆసనమునందుండి యుత్థానము కలుగుచున్నది. అనఁగా, భూమిమీదనుండి యించుక మీదికిలేచుట కలుగుచున్నది. భూమమును (చిత్తచాంచల్యము) ఆనందమును కలుగుచున్నవి.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలము.

శ్లో. ప్రాతఃకాలేచ మధ్యాహ్నే సాయంకాలేచకుంభకాన్,
కుర్యాదేవం చతుర్వారం తథైవంచార్ధరాత్రకే. 79

తా. అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమైనపిమ్మట మూఁడుగడియలవఱకును నైన ప్రాతఃకాలమందును, ఐదుభాగములుగా విభజింపఁబడిన పగటియొక్కమధ్యభాగమైన మధ్యాహ్నకాలమందును. సూర్యాస్తమయమునకు ముందును వెనుకయునైన మూఁడుగడియలవఱకును నైన సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రమునందును, ప్రతిదినము నాలుగువేళలయందు కుంభకప్రాణాయామమును చేయఁదగినది.

ప్రాణాయామాభ్యాస కాలకృత్యము.

శ్లో. యదా సంజాయతే స్వేదః మర్దనం కారయేత్సుధీః,
దృఢతా లఘుతాచైవ తేనగాత్రస్య జాయతే. 80

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమునందు శ్రమమువలన నుత్పన్నమగు స్వేదమును శరీరమునందు మర్దనము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన శరీరమునకు దార్ఢ్యమును లఘుత్వమును కలుగును.

యోగవిఘ్నదములు.

శ్లో. వర్జ్యంచాథప్రవక్ష్యామి యోగేవిఘ్నకరం పరమ్,
యస్య సేవనమాత్రేణ యోగోనశ్యతి యోగినామ్. 81
కట్వామ్లం లవణం రూక్షం తీక్ష్ణం సార్షపకుఘృతమ్,
ప్రాతఃస్నానం జనద్వేషం మోహంచ ప్రాణిపీడనమ్. 82

తా. సేవనమాత్రమున యోగులకు యోగవిఘ్నములను కలుగఁజేయునవియును, వర్జనీయములును నగువానిని చెప్పుచున్నాను. కాకర మొదలగు చేదుపదార్థములు, చింతపండు మొదలగు పులుపు పదార్థములు, లవణము, లవణాధికపదార్థములు (ఊరుగాయ మొదలగునవి), బెల్లము మొదలగు ఉష్ణపదార్థములు, వాడినవియును ఎండినవియును నగు రూక్షపదార్థములు, ఆవాలు, నువ్వులు, నూనె, మొదలగు తీక్ష్ణపదార్థములు, నిలువయై దుర్వాసనగల ఘృతము, ప్రాతఃస్నానము, వైరభావము, వ్యామోహము, హింస, యనువానిని విసర్జింపవలయును. అనఁగా విడువవలయును.

విశే. ప్రాతఃస్నానమువలన పిత్తాతిశయము కలుగును. వైరభావము, వ్యామోహము, హింస అనువానివలన మనోదృఢము కలుగదు.

శ్లో. సేవనం పథిఅగ్నిస్త్రీ బహ్వాలాపం ప్రియాప్రియమ్,
అతీవభోజనం త్యాజ్యం యోగిభి స్తత్వదర్శిభిః. 83

తా. మార్గప్రయాణము, అగ్నిసేవనము, స్త్రీసంగమము, ప్రియాప్రియబహ్వాలాపము (ప్రియాప్రియములఁగూర్చిన అతిసంభాషణము), అతిభోజనము, అనువానిని తత్త్వదర్శులగు యోగులు అవశ్యము వర్జింపవలయును.

విశే. మార్గప్రయాణమువలన, జలవాయువులు పరివర్తనమగును గనుక ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును. అగ్నిసేవనమువలన ఉష్ణాధిక్యము కలుగును. స్త్రీసంగమమువలన కరణపాటవము తగ్గును. ప్రియాప్రియసంభాషణమువలన చిత్తచాంచల్యము కలుగును, అతిభోజనమువలన మాంద్యము కలుగును.

యోగసిద్ధికి యుపాయములు.

శ్లో. అథోపాయం ప్రవక్ష్యామి క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే,
సుస్నిగ్ధం మధురాహారం మిష్టాన్నం తైలవర్జితమ్. 84
ఘృతంక్షీరం మధుయుతం గవ్యంధాతోశ్చపోషణమ్,
మనోభిలాషితం యోగ్యం తాంబూలం చూర్ణవర్జితమ్. 85
వేదాంతశ్రవణం నిత్య మేకాంతగృహసేవనమ్,

నామసంకీర్తనం విష్ణోర్నియమాని సమాచరేత్. 86
ధృతిక్షమాదయాశౌచం సుస్నిగ్ధం సూక్ష్మవస్త్రకమ్,
ఇత్యేతాని సదాయోగీ నియమాని సమాచరేత్. 87

తా. యోగసిద్ధి శీఘ్రముగఁ గలుగుట కనువగు యుపాయములను చెప్పుచున్నాను. మృదువును మధురమును నగు మితాహారము, మిష్టాన్నము, తైలవర్జితభోజనము, ఘృతక్షీరమధుయుతాన్నము, గవ్యము, తదితర ధాతుపోషకరుచికరపదార్థములు, చూర్ణవర్జిత (సున్నములేని) తాంబూలము, అనునవి సేవనీయములు, వేదాంతశ్రవణము, ఏకాంతగృహవాసము, భగవన్నామసంకీర్తనము, అనునవి నియమములుగ గ్రహింపఁదగినవి. ధైర్యము, క్షమ, దయ, శౌచము, సుస్నిగ్ధసూక్ష్మవస్త్రధారణము, అనునవి యోగులకు నిరంతరాచరణయోగ్యములు.

శ్లో. సద్యోభక్తేఽపి నాభ్యాసేః క్షుధితేఽపి నచాభ్యసేత్,
అనిలేఽర్కప్రవేశేచ భోక్తవ్యం సర్వసౌఖ్యదమ్. 88
వాయౌ ప్రవిష్టేశశిని శయనం సాధకోత్తమైః,
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగసముద్భవః. 89
సుయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగక్షయో భవేత్,
తస్మాద్యుక్తేన కర్తవ్యం సాధకేన సమాసతః. 90

తా. భోజనము చేసిన వెంటనే గాని, ఆకలిగొనినపుడుగాని యెన్నఁడును అభ్యాసము చేయరాదు. వాయువు దక్షిణశ్వాసయందు ప్రవేశించినపుడు సంపూర్ణసుఖదమగు ఆహారమును భుజింపవలయును. వాయువు వామశ్వాసమందు ప్రవిష్టమయినపుడు సాధకుఁడు శయనింపవలయును. అయుక్తయోగాభ్యాసము సమస్తరోగములను కలుగఁజేయును. యుక్తయోగాభ్యాసమువలన సంపూర్ణరోగములు నాశనమగుచున్నవి. గనుక, సాధకులు సమ్యక్ప్రకారముగ, విధిపూర్వకముగ యోగాభ్యాసమును చేయవలయును.

విశే. ఆహారాదినియమపూర్వకమును, జాలంధరాదిబంధయుక్తమును నైన ప్రాణాయామము, యుక్తమైన ప్రాణాయామము. తదన్యము అయుక్తప్రాణాయామము.

శ్లో. ఇత్థం మాసత్రయం కుర్యా దనాలస్యో దినేదినే,
తస్యనాడీ విశుద్ధిస్స్యా ద్యోగిన స్తత్వదర్శినః. 91

తా. ఈవిధముగ, మున్ను చెప్పినప్రకారముగ రేచకపూరకకుంభకపూర్వకమైన ప్రాణాయామమును ప్రతిదినమును, అనాలస్యముగ నభ్యాసముసలుపు తత్వదర్శియగు యోగికి మూఁడుమాసములకు నాడీవిశుద్ధి సిద్ధి యగుచున్నది.

నాడీశుద్ధిలక్షణము.

శ్లో. దేహస్య కాంతి ర్జఠరానలోన్నతిః సుశక్తిబోధో మనసశ్చయోగ్యతా,
నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే హ్యేతాని చిహ్నాని తతో భవంతి. 92

తా. నాడీవిశుద్ధికలిగినప్పుడు శరీరకాంతియును, జఠరప్రదీపమును, కుండలీప్రబోధమును,

మనోవిశ్వాసమును కలుగుచున్నవి. నాదమునకు ప్రకటత్వమును నేత్రములకు నిర్మలత్వమును లోనగు చిహ్నములు నాడీవిశుద్ధివలన కలుగుచున్నవి.

శ్లో. ఉడ్యానజాలంధరమూలబంధై రనిద్రితాయా మురగాంగనాయామ్,
ప్రత్యఙ్ముఖేన ప్రవిశన్సుషుమ్నాం గమాగమావుంచతి గంధవాహః. 93

తా. సుషుమ్నామార్గముగుండ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించువాయువుయొక్క గమనాగమనములకు నిరోధముగ నిద్రించియుండు ఉరగాంగన (సర్పిణి) యనఁబడు కుండలినీశక్తిని ఉడ్యాన జాలంధరమూలబంధములవలన నిద్రమేల్కొల్పి పూర్వముఖియై (ప్రాణము) నిర్నిరోధముగ సమాధిస్థితిఁ బొందుచున్నది.

శ్లో. ప్రాణాభ్యాసే క్రమేణైవ ఘటికాత్రితయం యదా,
తదాస్యాత్సకలాసిద్ధి ర్యోగిన స్తత్వదర్శినః. 94
సూక్ష్మదృష్టిః ఖేచరత్వం దివ్యకాయ స్తథైవచ,
దూరశ్రుతిః సత్యవాక్యం పరకాయ ప్రవేశనమ్. 95
అదృశ్యం కామచారిత్వం భవం త్యేతాని సర్వతః,
భవే ద్వీర్యవతీగుప్తా గురువక్త్రసముద్భవా.
అన్యథా ఫలహీనాస్యా న్నిర్వీర్యా ప్యతిదుఃఖదా. 96

తా. అభ్యాసమందు ప్రాణవాయువు సక్రమముగ యెప్పుడు మూడుఘడియలకాలము నిరుద్ధమును బొందుచున్నదో, అప్పుడు సంపూర్ణయోగసిద్ధులు, (అణిమాదిసిద్ధులు) సంప్రాప్తము లగుచున్నవి. అట్టి తత్వదర్శులకు సూక్ష్మదృష్టి, ఖేచరత్వము, దివ్యశరీరము, దూరశ్రుతి, సత్యవాక్యము, పరకాయప్రవేశము, అదృశ్యము, కామచారిత్వము మొదలుగాగల సకలసిద్ధులును కలుగుచున్నవి. గురుముఖమువలన ప్రాప్తమయినదియును, గుప్తముగ నుంచఁబడినదియును నగువిద్య సిద్ధిదమును, మోక్షదమును నగుచున్నది. లేనియెడల ఫలహీనమును, నిర్వీర్యమును, అతి దుఃఖదమును నగుచున్నది.

ఘటావస్థ.

శ్లో. పవనాభ్యాసనే యోగీ ఘటావస్థాం యదావ్రజేత్,
తదా సంసారచక్రేఽస్మిన్ నాస్తి తద్యన్నప్రాప్నుయాత్. 97

తా. సాధకుఁడు ఎప్పుడు ఘటావస్థకు ప్రాప్తుఁడగుచున్నాఁడో అప్పుడు అతనికి సంసారచక్రమందు పొందువస్తువు ప్రాప్తముకానిది లేదు. అనఁగా అతనికిఁ అన్నియును ప్రాప్తములు కాఁగలవు.

శ్లో. ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ జీవాత్మ పరమాత్మనౌ,
ఏకత్రఘటతే యస్మాత్ తస్యా ద్వైఘటఉచ్యతే. 98

తా. ప్రాణాపానములును, నాదబిందువులును, జీవాత్మపరమాత్మలును, ఏస్థానమందు, ఏయవస్థయందు, సంఘటనమును (ఐక్యమును పొందుచున్నవో, ఆయవస్థ, ఘటావస్థ యనఁబడుచున్నది.

ప్రత్యాహారము.

శ్లో. యామమాత్రం యదాధర్తుం శక్తిస్స్యా ద్వాయుసాధనే,
ప్రత్యాహార స్తదాప్రోక్తః సాధకస్య మహాత్మనః. 99

తా. ఒకయామము ప్రాణవాయువు సాధనమునందు సాధ్యమగుచున్నదో (నిరోధమగుచున్నదో) అప్పుడు సాధకులకు ప్రత్యాహారమగుచున్నది.

విశే. "ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః, ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా. భవేదీశ్వరసంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశధారణా, ధ్యానద్వాదశకే యస్మాత్ సమాధిస్యాభిధీయతే." పండ్రెండు ప్రాణాయామములు ఒకప్రత్యాహారమనియు, పండ్రెండుప్రత్యాహారములు ఒకధారణయనియు, పండ్రెండుధారణములు ఒకధ్యానమనియు, పండ్రెండుధ్యానములు ఒకసమాధియనియుఁ గీర్తింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. రూపం రస స్తథా స్పర్శం శుభం వా యదివాఽశుభమ్,
సర్వ మాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహరతి యోగవిత్. 100
సుగంధ మథవాఽగంధం మేధ్యామేధ్యం తథైవచ,
సర్వమాత్మేతి తన్మత్వా ప్రత్యాహరతి యోగవిత్. 101
రూపాదివిషయాః పంచ మనశ్చైవాతి చంచలమ్,
సర్వమాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహరతి యోగవిత్. 102
ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః,
బలాదాకర్షణం తేషాం ప్రత్యాహారస్స ఉచ్యతే. 103

తా. రూపరసస్పర్శశుభాశుభములన్నిటిని యోగవిదుఁడు ఆత్మస్వరూపములుగఁ బరిగణించి ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. సుగంధదుర్గంధపక్వాపక్వపదార్థముల నన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములుగ నెన్నుచు ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. శ్వేతాదిపంచరూపములు, అమ్లాదిషడ్రసములు ఉష్ణాదిత్రివిధస్పర్శములు, చంచలమగుచిత్తము మొదలగువానినన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములని యోగవిదుఁడు ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. స్వాభావికముగ విషయలౌల్యమునఁ దగిలియుండు యింద్రియములను విషయప్రవృత్తినుండి మరలించునది ప్రత్యాహార మనఁబడుచున్నది.

విశే. వర్ణరూప ధ్వనిరూపములయిన సకలశబ్దములనువినుట, మృదువు, కఠినము, ఉష్ణము, శీతము మొదలగుస్పర్శములను తెలిసికొనుట, పొట్టి, పొడుగు, లావు, సన్నము, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, ఆకుపచ్చ, మిశ్రములని పదివిధములయినరూపములఁ జూచుట, ఉప్పు, పులుసు, కారము, తీపు, చేదు, ఒగరు, అనుషడ్రసములను ఎఱుఁగుట, సుగంధదుర్గంధమిశ్రగంధములను మూరుకొనుట, సుశబ్దములను అపశబ్దములను పలుకుట, ఇచ్చుట, పుచ్చుకొనుట, లోనగుపనులనుజేయుట, నడుచుట, ఎగురుట పరుగెత్తుట మొదలగుపనులను గావించుట, మలవిసర్జనముచేయుట, సురతాద్యులచేత నానందించుట, సంశయించుట, నిశ్చయించుట, చంచలించుట, అభిమానించుట, అనుగుణములనుండి శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము, వాక్కు, హస్తము, పాదము, వాయువు, గుహ్యము ఆరెండు పదునాలుగు ఇంద్రియములను త్రిపుట ప్రత్యాహారము.

శ్లో. తపఃప్రవృద్ధిర్మనసః ప్రసన్నతా సురప్రసాదోపిహి దైన్యసంక్షయః,
ద్రుతం ప్రదేశశ్చ తదైవ సంయమే జితేంద్రియస్యేహ కిలోపజాయతే. 104

ఇంద్రియములు యెప్పుడు జయింపఁబడుచున్నవో అనఁగా ఇంద్రియప్రవృత్తులు యెప్పుడు నశింపఁబడుచున్నవో, అపుడు సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తములగుచున్నవి. తపము ప్రవృద్ధమొందుచున్నది. అనఁగా జితేంద్రియత్వమువలన తపము ప్రవృద్ధముఁగని ఫలభరితమగుచున్నది. చిత్తము ప్రసన్నతఁజెందుచున్నది. సురప్రసాదము, అనఁగా, సకలదేవతా ప్రసన్నము ప్రాప్తమగుచున్నది. దైన్యసంక్షయము కలుగుచున్నది. అనఁగా దారాపుత్రాదులపాలనపోషణములనిమిత్తమైన యాచకసేవకాది నీచవృత్తులవలని దైన్యము దూరగతమగుచున్నది. ఇంద్రియవిజయము యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనము. అనఁగా, ధారణ ధ్యాన, సమాధిరూపమగుయోగము, జితేంద్రియత్వమువలననే శీఘ్రముగ సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఇంద్రియవిజయమువలన తపము సిద్ధించుననుటనుగూర్చి "మనసశ్చేంద్రియాణాంచ నిగ్రహం పరమంతపః, తజ్జయః సర్వధర్మేభ్యః సధర్మః పరఉచ్యతే." మనస్సును, ఇంద్రియములను, స్వస్వవిషయప్రవృత్తులనుండి నిగ్రహమును జెందునటులఁజేయుటయే పరమతపము. అదియే సకలధర్మములలో నుత్తమధర్మము. అని స్మృతివచనము ప్రమాణము. భాగవతమునందు, "జిహ్వోపస్థాది కార్పణ్యాద్గృహంపాలయతేజనః".) జిహ్వోపస్థాది ఇంద్రియవిషయములకు లోలుఁడైనపురుషుఁడు సర్వదా శ్వానమువలె పరిభ్రమించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. భర్తృహరి, "కో దేహీతివదేత్స్వదగ్ధజఠరస్యార్థే మనస్వీజనః." స్వోదరపోషణార్థమై యాచనాపారతంత్ర్యమునఁ దగిలినబుద్ధిమంతు లేరుగలరు? అనఁగా, జ్ఞానసంపన్నులేరును స్వోదరపోషణార్థమగు యాచ్నాదివృత్తులయందు ప్రవృత్తచిత్తులుగారు. అని చెప్పియుండెను. "ద్రుతం ప్రవేశశ్చ తదైవ సంయమమ్." సాధకులకు, ఇంద్రియవిజయమువలన, యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనములైన ధారణాధ్యానసమాధులు సశీఘ్రముగ సంప్రాప్తములగును. అనఁగా, జితేంద్రియులకు నిశ్చయముగ యోగసిద్ధి సంప్రాప్తమగును. తదితరులకుఁగాదు. అనిప్రసిద్ధము.

ధారణము.

శ్లో. భూమిరాపః తథా తేజో వాయురాకాశవైక్రమాత్,
ఏతేషు పంచభూతేషు ధారణా పంచకారయేత్. 105

తా. పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనుమహాభూతములు అయిదును అయిదు ధారణములైయున్నవి. ధారణమూలకముగ పంచమహాభూతములవిజయము ప్రాప్తమయినయెడల అమరత్వము లభ్యమగుచున్నది.

విశే. "ఏతాభిః పంచభూతానాం ధారణాం యః సమభ్యసేత్, శతబ్రహ్మగతేనాపి మృత్యుస్తస్య నవిద్యతే." పూర్వోక్తప్రకారముగ, ధారణామూలకముగ పంచమహాభూతములయొక్క విజయమును బడసినయీధారణయగు యోగి నూఱుబ్రహ్మకల్పము లంతరించినను మృత్యుముఖుఁడు కాఁడు. అని శివసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది.

సగుణధ్యానము.

శ్లో. విష్ణుం వైశ్వానరం దేవం భాస్కరంచ తథాశివమ్,
పరమం పురుషం దివ్యం సగుణం ధ్యానముచ్యతే. 106

తా. విష్ణువు, వైశ్వానరుఁడు (అగ్ని) భాస్కరుఁడు (సూర్యుఁడు) శివుఁడు అనుపరమపురుషులగు దేవతలఁగూర్చినధ్యానము సగుణధ్యాన మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. అతఃపరం పరంబ్రహ్మ అనంతబలపౌరుషమ్,
సర్వాధారం జగద్రూప మవ్యక్తం పురుషోత్తమమ్. 107
సర్వకారణ కర్తారం నిర్గుణం గుణసంయుతమ్,
సోహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞాయ నిర్గుణం పరిచక్షతే. 108

తా. సగుణధ్యానానంతరము, అనంతుఁడును, బలపౌరుషసంపన్నుఁడును, సర్వాధారుఁడును, జగత్స్వరూపుఁడును, అవ్యక్తుఁడును, పురుషోత్తముఁడును, సంపూర్ణకారణకర్తయును, నిర్గుణుఁడును, గుణసంయుతుఁడును నగు పరబ్రహ్మస్వరూపుఁడును నేనే యని సలుపుధ్యానము నిర్గుణధ్యానమనఁబడుచున్నది.

విష్ణుధ్యానము.

శ్లో. హృత్పద్మేష్టదళోపేతే నారాయణ మజం విభుమ్,
చతుర్భుజ ముదారాంగం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్. 109
నీలోత్పలదళాభాసం శంఖచక్రగదాధ్రువమ్,
శ్రీవత్సవక్షసం శ్రీశం శశికోటిసమప్రభమ్. 110
మనసాలోక్య దేవేశం సగుణం ధ్యానముచ్యతే,
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం వాసుదేవం సనాతనమ్. 111

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృత్పద్మమందు, నారాయణుని, అజుని (జన్మరహితుని), విభుని (సమర్థుని), చతుర్భుజుని, ఉదారాంగుని, పద్మపత్రసదృశనేత్రుని, నీలకమలకలాభాసమానశరీరుని, శంఖచక్రగదాధారుని, శ్రీవత్సవక్షుని, లక్ష్మీశుని, కోటిచంద్రసమకాంతుని, దేవేశుని, దేదీప్యప్రభాభాసమానుని, వాసుదేవుని, సనాతనుని, విష్ణుని నెలకొల్పి, ఏకాగ్రచిత్తముతో సలుపుధ్యానము, పరమమును, సగుణమును నగుధ్యానము అనఁబడుచున్నది.

అగ్నిధ్యానము.

శ్లో. హృత్సరోరుహమధ్యేతు తత్త్వాష్టదళేయుతే,
వైశ్వానరం మహావహ్నిం జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్. 112
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం పీతాభం సర్వకారణమ్,
సోహమాత్మేతి తం జ్ఞాత్వా ధ్యానం యోగవిదోవిదుః. 113

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృదయపద్మమునందు, వహ్నిరూపుఁడును, ప్రజ్వలితుఁడును సర్వతోముఖుఁడును, ప్రభాభాసమానకాంతియుతుఁడును, పీతవర్ణుఁడును, జగత్కారణుఁడును (సృష్టిస్థితిలయకారణుఁడు) నైన వైశ్వానరుని అగ్నిని, నెలకొల్పి, తద్రూపమును ఆత్మయందు గ్రహియించి తదేకచిత్తమున సలుపుధ్యానము, అగ్నిధ్యానమని యోగవిదులు చెప్పుచున్నారు.

సూర్యధ్యానము.

శ్లో. అథవా మండలే తత్ర భాస్కరస్య మహాత్మనః,
పద్మాసనస్థితం దేవం నిర్మలం పావకోపమమ్. 114
భాసయంతం జగత్సర్వం సృష్టిస్థిత్యంతకారణమ్,
సోహమాత్మేతితద్ధ్యానం విద్వద్భిః పరికీర్తనమ్. 115

తా. లేక, హృదయకమలమందు, భాస్కరునిమండలమును సుస్థిరమొనర్చి, పద్మాసనస్థుని, నిర్మలుని, పావకసదృశుని, తేజోవంతుని, జగత్ప్రకాశుని, సృష్టిస్థిత్యంతకారణుని, శ్రీసూర్యనారాయణుని నేనే యని ఆత్మయందు గ్రహియించి, ఏకాగ్రముగ సలుపుధ్యానము సూర్యధ్యానము అనఁబడుచున్నది.

శివధ్యానము.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివంధ్యాయే ద్భారూపం సర్వకారణమ్,
శుద్ధస్ఫటికసంకాశ ముమయా పరిసేవితమ్. 116
వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరం శశీవ ప్రియదర్శనమ్,
పద్మాసనస్థితం దేవం చింతయేచ్ఛ సదావిభుమ్. 117

తా. భ్రూమధ్యమండలమందు, ప్రకాశస్వరూపుఁడును, సర్వజగత్కారణుఁడును, శుద్ధస్ఫటికసంకాశుఁడును, ఉమాపరిసేవితుఁడును, వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరుఁడును, చంద్రునిఁబోలె ప్రియదర్శనుఁడును, పద్మాసనస్థుఁడునునై విరాజమానుఁడగు దేవుని, శివుని నిరంతరమును తదేకచిత్తమున సలుపు ధ్యానము, అత్యంతోత్తమమగు శివధ్యానమని చెప్పఁబడుచున్నది.

నిర్గుణధ్యానము.

శ్లో. భ్రూధ్యానాదపరం నిత్యం సోమమండలమధ్యమమ్,
స్వాత్మానం మండలాకారం చింతయేచ్ఛవిచక్షణః,
అహమేవం పరంబ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్. 118

తా. భ్రూధ్యానానంతరము, అనఁగా, శివధ్యానానంతరము, ఆత్మను, చంద్రమండలసదృశము పరిగ్రహించి, (భావించి), సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము నేనే యను భావమున నిరంతరమును ధ్యానము చేయవలయును. ఇదియే నిర్గుణధ్యానము.

శ్లో. ఏవం ధ్యానామృతం పీత్వా మృత్యుంజయతి యోగవిత్,
వత్సరాన్ముక్తఏవాసౌ జీవన్నపి నజీవతి. 119

తా. ఈవిధముగ ధ్యానామృతమును, అనఁగా ధ్యానమువలన జనియించు అమృతమును యోగవిదుఁడు నిరంతరమును పానముచేయుచు మృత్యువును జయించి ఒకవత్సరములో ముక్తుఁడు (జీవన్ముక్తుఁడు) అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవితుఁడైనను, నిర్జీవితునివలె యొప్పుచుండును.

శ్లో. ధ్యానాన్యపి బహూన్యాహు ర్యోగినో.మునిపుంగవాః,
ముఖ్యాన్యేతానిచైతేభ్యో నాన్యచ్చ భువివిద్యతే. 120
ఏతద్ధ్యానస్యమాహాత్మ్య మృషిభిస్తత్వదర్శిభిః,
శాస్త్రేషు బహుధాప్రోక్తం పరంతత్వం సుభాషితమ్. 121

తా. పూర్వమందు, మునిశ్రేష్ఠులు, యోగిపుంగవులు, ధ్యానముల ననేకవిధములుగ వర్ణించియున్నారు. అందు పైనిజెప్పినధ్యానములుసర్వోత్కృష్టములుగను, ముఖ్యములుగను చెప్పఁబడినవి. ఇంతకు అతిరిక్తములగునవిలేవు, తత్త్వవేత్తలగుమహర్షులు శాస్త్రములయందు విశేషముగ, పలువిధములుగ వివరించిన యీధ్యానతత్త్వమును వివరించితిని.

శ్లో. అథవా యాదృశీబుద్ధీ రామే కృష్ణే తథా శివే,
కర్తవ్యమితితద్ధ్యానం యామతిః సాగతిర్భవేత్. 122
యదిశైలసమంపాపం విస్తీర్ణం యోజనాన్బహూన్,
తత్సర్వంధ్యానయోగేన క్షణేనైవ వినశ్యతి. 123

తా. లేక, ఏప్రకారముగ, యేరూపముగ, రామకృష్ణశివరూపములలో నేరూపమందు చిత్తము ప్రవృత్తమొందుచున్నదో ఆప్రకారము నారూపము ధ్యానయోగ్యమగుచున్నది. చిత్తమందు యేయాకారము ప్రవృత్తమగుచున్నదో, యాయాకారధ్యానముఫలీభూతమగుచున్నది. పర్వతసమానముగ ఘనమై, బహుయోజనవిస్తీర్ణముఁ జెందియున్న మహాపాతకములైనను, ధ్యానయోగసాధనమున క్షణమాత్రమున నాశనముఁజెందుచున్నది.

బంధత్రయనిరూపణము.

శ్లో. పద్మాసనం సమంబధ్వా స్థాపయే చ్చుబుకం హృది,
జాలంధర మిమంబంధ మృత్యుమాతంగనాశనమ్. 124
పాదమూలేన వామేన యోనిస్సంపీడ్యతే బలాత్,
అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య మూలబంధం ప్రశస్యతే. 125
ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః,
ఉడ్యానం తమిమం బంధం సర్వదుఃఖహారం నృణామ్. 126

తా. సుఖప్రదమగు పద్మాసనముఁబోలిన యాసనమున నుపవిష్టుఁడై, సమకాయుఁడై, చుబుకము (గడ్డము)ను హృదయమందు జేర్చియుంచునది జాలంధరబంధముద్ర యనఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మృత్యువనుమాతంగమును నాశమొనర్చుచున్నది. లింగమునకును గుదమునకును మధ్యప్రదేశమగు యోనిస్థానమందు వామపాదమూలముజేర్చి హత్తించి, గుదమును సంకుచితముచేసి, అధోగతిఁగలిగియుండుఅపానవాయువును మీదికిఁగ్రహియించి, ఊర్ధ్వగతిఁబొందించునది మూలబంధ మనఁబడుచున్నది, మహాఖగరూపమగు ప్రాణవాయువును, ఉడ్డీనమువలె బంధించి, యితరత్ర విశ్రాంతిఁబొందనీయకుండ, సుషుమ్నను పొందించునటుల,యుదరమును యథాశక్తిగ వెన్నునకంటునటుల వెనుకకు ఆకర్షించునది, సర్వదుఃఖసంహారకమగు ఉడ్యానబంధ మనఁబడుచున్నది.

బంధత్రయప్రయోజనము.

శ్లో. బంధత్రయేణ పవనో ప్రయాతి గగనేలయమ్,
తతోనజాయతే మృత్యు ర్జరారోగాదికం తథా. 127

తా. బంధత్రయ (జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ) సాధనమువలన, పవనము

బ్రహ్మరంధ్రమను ఆకాశమునందు (గగనమునందు) విలయమును బొందుచున్నది. దానివలన మృత్యువును, ముదిమియును, రోగాదికములును కలుగనేరవు.

ఖేచరీముద్ర.

శ్లో॥ ఏకః సృష్టిమయోదేవ ఏకాముద్రాచ ఖేచరీ,
కుంభకః కేవలః శ్రేష్ఠః ధన్యః పుణ్యశ్చమోక్షదః. 128
గురువాక్యాల్లభతే జిహ్వా సద్యస్త్రిపథగామినీమ్,
భ్రువోరంతర్గతాదృష్టి ర్ముద్రాభవతి ఖేచరీ. 129

తా. దేవతలలోనెల్ల సృష్టికర్తయగు పరమేశ్వరుఁడు శ్రేష్ఠుఁడైనవిధమున, ముద్రలలోనెల్ల ఖేచరీముద్రయును, కుంభకములలోనెల్ల కేవలకుంభకమును, శ్రేష్ఠములును, ధన్యములును, పుణ్యదములును మోక్షదములును నైయున్నవి. గురూపదిష్టప్రకారము శీఘ్రగమనమున నాలుకను త్రిపథమను బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశపెట్టి భ్రూమధ్యమందు, దృష్టినిలుపునది, ఖేచరీముద్ర యనఁబడుచున్నది.

శ్లో॥ చంద్రాత్సారః ప్రసవతి హ్యామృతం దివ్యరూపిణః,
ఖేచర్యా ముద్రితం యేన మృత్యుంజయతి లీలయా. 130
ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరోభూత్వా క్షణార్థ మపితిష్ఠతి,
విషైర్విముచ్యతే సర్వై ర్వ్యాధిమృత్యు ర్జరాదిభిః. 131
నరోగో మరణం తస్య నైవాలస్యం ప్రజాయతే,
క్షుధామూర్ఛా తృషాచైవ ముద్రాంయోవేత్తి ఖేచరీమ్. 132

తా. భ్రూమధ్యాకాశమందలి చంద్రునినుండి స్రవించు దివ్యామృతస్రావమును ఖేచరీముద్రవలన బంధించి యేసాధకుఁడు పానముచేయువాఁడగుచున్నాఁడో, ఆసాధకుఁడు అవలీలగ మృత్యువును జయించినవాఁడగుచున్నాఁడు. ఏసాధకుఁడు జిహ్వాగ్రమును ఊర్ధ్వముఖమొనర్చి త్రిపథమందు (తాలుమూలమునందు ఇడాపింగళాసుషుమ్నానాడులు కలియుస్థానమందు) జొనిపి, ఒకఅర్థక్షణమైనను, సుస్థిరముగ నిలుపగలుగుచున్నాఁడో, ఆసాధకుఁడు, తేలు, పాము మొదలుగాగల సకలమైన విషములవలన గలుగుబాధలనుండియును, సకలవ్యాధులనుండియును, జరామరణముల నుండియును విడివడినవాఁ డగుచున్నాఁడు. వానికి రోగమును, మృత్యువును, ఆలస్యమును కలుగనేరవు. ఖేచరీముద్ర నెఱింగినవానికి క్షుధ (ఆకలి) తృష (దాహము) మూర్ఛ మొదలగునవి బొడసూపనేరవు. వానివలనకలుగు బాధలవలన పీడితుఁడుకాఁడు.

శ్లో॥ వలీ పలితవేపఘ్నీ ముద్రేయం ఖేచరీసదా,
నతస్యక్షరతే బిందు ర్ముద్రాం యోవేత్తి ఖేచరీమ్. 133

తా. వృద్ధాప్యమును హరించు (వృద్ధావస్థయందు శరీరమందు కలుగుముడతలు కంపము, వెండ్రుకలు తెల్లపడుట మొదలగుదానిని బొడసూపకుండఁజేయు) ఖేచరీముద్రను చక్కఁగ నెఱింగినవానికి, ఎట్టిసమయమందైనను, బిందువు (శుక్లము) పతనమును (స్థానచ్యుతిని) గననేరదు.

ఖేచరీసిద్ధికి సాధనము-లక్షణము.

శ్లో॥ చాలనాద్దోహనాచ్చైవ చ్ఛేదనాచ్చ తథైవచ,
యావత్స్పృశతిభ్రూమధ్యే ఖేచరీసిద్ధితాం తథా. 134

తా. ప్రథమమున, మృదువును, సన్నమును నైనవస్త్రమును జేర్చి నాలుకను రెండుచేతులతో పట్టుకొని కుడియెడమలకు యటునటురెండువైపులకుఁ ద్రిప్పవలయును. అనంతరముఁ నాలుకపైకి చాచి, గోస్తనమును దోహనమొనర్చువిధమున దోహనమొనర్చవలయును. తదనంతరము,సునిశితాస్త్రమును అనఁగా, కుశపత్రముఁ బోలె మిక్కిలివాడియైన ఆయుధమును, గ్రహించి, నాలుకకు దిగువ భాగమందుండి, ఆనాలుకను తాలుమూలమునందు ప్రవేశింపకుండనిరోధమును కలిగించుచుండునాడిని క్రమక్రమముగ కొంచెముకొంచెముగ ఛేదింపవలయును. జిహ్వాగ్రము, భ్రూమధ్యమును స్పృశించునంతఁ దనుక, యీచాలనదోహనభేదముల నభ్యసించుచుండవలయును. ఎప్పుడు జిహ్వాగ్ర భ్రూమధ్యమును స్పృశించుచున్నదో, అప్పుడు ఖేచరీముద్రసిద్ధించినదని గ్రహించునది.

శ్లో॥ జాయతే మ్రియతే లోకే బిందునా నాత్ర కారణమ్,
తస్మాదతిప్రయత్నేన బిందుధారణమాచరేత్. 135
మరణం బిందుపతనం జీవనం బిందుధారణం,
శివోబిందు రజశ్శక్తిః శశిసూర్యమయ స్తథా,
ఉభయోర్మేలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 136

తా. లోకమందు జననమరణములు కేవలము బిందువుమూలమున కలుగుచున్నవి, గాని వేఱొండుకారణమునఁగాదు. కాబట్టి బిందువును నిరంతరము అతిప్రయత్నముచేత ధారణమొనర్పవలయును. అనఁగా, బిందువు పదచ్యుతిఁ గనకుండునటుల (తనస్థానమును వీడకుండయుండునటుల) సంరక్షణము చేయవలయును. బిందుపతనమువలన మరణమును బిందుధారణమువలన జీవమును కలుగుచున్నది. బిందువు శివరూపము, రజస్సు శక్తిరూపము. శశి సూర్యమయము అనఁగా బిందువు శశిరూపము. రజస్సు సూర్యరూపము, ఈరెండింటియొక్క, శివశక్తులయొక్క, శశిసూర్యులయొక్క, బిందు రజస్సులయొక్క సమ్మేళనము, అనఁగా బిందురజస్సులు రెండును ఐక్యమైశరీరమందు ప్రవిష్టమగుట యనునది, నిశ్చయముగ మోక్షదమగుచున్నది.

హఠయోగలక్షణము.

శ్లో॥ హకారఃశంకరః ప్రోక్త ష్ఠకార శ్శక్తిరీశ్వరీ,
ఉభయోర్మేలనంయస్మిన్ హఠయోగోనిగద్యతే. 137

తా. హకారము శివస్వరూపమనియును, ఠకారము శక్తి (పార్వతి) స్వరూపమనియును, యీశివశక్తుల సమ్మేళనము (ఐక్యము) హఠయోగమనియునుఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

వజ్రోలి.

శ్లో॥ ఆదారజః స్త్రియోయోన్యాః యత్నేనవిధివత్సుధీః,
ఆకృష్య లింగనాళేన స్వశరీరేప్రవేశయేత్. 139
దైవాశ్చలతిచేద్వీర్యా మూర్ధ్వ మాకృష్య రక్షయేత్,

క్షణమాత్రం యోనితో యో లింగనాళం నివారయేత్. 139
పునశ్చచాలనం కుర్యాత్తస్యాం యోన్యాం శనైః శనైః. 140

తా. మునుముందు విధి పూర్వకముగ స్త్రీయోనిమండలమందలి రజస్సును లింగనాళములోనికి నాకర్షించి స్వశరీరమందు ప్రవేశపెట్టవలయును. ఒకప్పుడు బిందువు (శుక్లము) స్థానచ్యుతిఁగనిన యెడల, మరల నద్దానిని లోని కాకర్షించి రక్షింపవలయును. అనఁగా, యోనిమండలమునందు పతనము కాకుండ రక్షింపవలయును. యోనికుండలమునందు బిందువు పతనము కానున్నపుడు క్షణమాత్రము, లింగమును యోనిమండలమునందు ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లఁగా చాలనము చేయవలయును.

శ్లో. గురూపదేశతో యోగీ బలాదాకృష్య తద్రజః,
ఉభయోశ్శ్లేషణం కృత్వా స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 141
అనేనైవ విధానేన సిద్ధో భవతి భూతలే,
వజ్రోల్యభ్యాసయోగోయం భోగయుక్తోపి మోక్షదః. 142
అయంతుశాంకరో యోగో ధీరాణాం తత్వదర్శినామ్,
గోపనీయః ప్రయత్నేన నదేయోయస్యకస్యచిత్ 143

తా. గురూపదేశప్రకారముగ యోగి, స్త్రీరజస్సును బలాత్కారముగ నాకర్షించి, యారజస్సును బిందువుతో నైక్యమొనర్చి శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టవలయును. ఈవిధానమువలన యోగి భూతలమున సిద్ధుఁడగుచున్నాఁడు. వజ్రోల్యభ్యాసయోగము భోగయుక్తమైనదై యున్నను, మోక్షదమును నైయున్నది. ఈయోగము సాక్షాత్తు శంకరునివలనఁ జెప్పఁబడినయది. కాఁబట్టి ప్రయత్నవిశేషముచేత రహస్యముగనుంచుచు, ధీరులకును, తత్వదర్శులకును మాత్ర మొసంగవలయును. సామాన్యులకు నొసంగవలదు.

శ్లో. సహజో ల్యమరోలీచ వజ్రోలీ భేదతో భవేత్.
యోగశాస్త్రానుసారేణ ఉభే అపి నిగద్యతే. 144

తా. సహజోలి అమరోలి యనునవిరెండును యథార్థముగ వజ్రోలియొక్క భేదరూపములు అయినను, యోగశాస్త్రానుసారముగ నారెండును వేఱువేఱుగ నిశ్చితములై వర్ణింపఁబడుచున్నవి.

సహజోలి.

శ్లో. దైవాచ్చలతిచేద్వీర్యం సంప్రాప్తం యోనిమండలే,
ఉభయోః శోషణం యేన సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్. 145
సహజోలీతిముద్రేయం జ్ఞాతవ్యా యోగిభి స్సదా,
యేనకేన ప్రకారేణ బిందుధారణ మాచరేత్. 146

తా. ఎప్పుడైనను, దైవవశమున, బిందువు స్థానచ్యుతిఁగని యోనిమండలమును బొందినయెడల, లింగమూలమున బిందురజస్సులను రెండింటిని శోషింపఁజేయవలయును. అనఁగా శరీరములోనికి నాకర్షింపవలయును. అట్లుగ జేయు యోగి, యోగసిద్ధికి భాజనుఁడగుచున్నాఁడు. అట్లుచేయునది

సహజోలీముద్ర యనఁబడుచున్నది. సహజోలీముద్రాకరణమును యోగిజనులునిరంతరమును యెఱుఁగఁదగినదై యున్నది. ఏవిధముగనైనను బిందుధారణ మొనర్పవలయును.

విశే. సహజోలీక్రియావిధానము:—సీసముచేత చేయఁబడిన పదునాలుగుఅంగుళములపొడవుగల శలాకను సంగ్రహించి, నిత్యమును క్రమక్రమముగ నాశలాకను లింగద్వారమందు జొనుపవలయును. ఇట్లు యాశలాకను పండ్రెండుఅంగుళములవరకు లింగములో ప్రవేశపెట్టినపిమ్మట పదునాలుగుఅంగుళములనిడివిగల వెండిలోచేయఁబడిన సఛిద్రశలాకను సంగ్రహించి అద్దానిని లింగద్వారమునందు పండ్రెండుఅంగుళములవఱకు జొనిపి అందు పూత్కారమొనర్చుచు, వాయుసంచారము కలుగఁజేయవలయును. అనంతరము, తన్నాలమున జలమును, క్షీరమును నాకర్షింపవలయును. తదనంతరము, రజస్సును, బిందువును ఆకర్షింపవలయును. ఇందువలన యోగి సంపూర్ణయోగసిద్ధులకు పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు."

అమరోలి.

శ్లో. స్వమూత్రోత్సర్గసమయే ముఖ్యాం ధారాం పరిత్యజేత్,
బలాదాకర్షయే న్మధ్యాం ధారా మమృతరూపిణీమ్. 147
స్తోకంస్తోకం త్యజేత్పశ్చా దుపదిష్టగురుశిక్షయా,
ఏవం యోగవిధానేన బిందుర్గచ్ఛతి మండలే. 148
షణ్మాసమభ్యసే న్నిత్యం సాధకః సంయతేంద్రియః,
శతాంగనాఽపి భోగోఽపి బిందు స్తస్య నక్షుబ్యతి. 149
బిందుసిద్ధి ర్భవే త్తస్య జితశ్వాసస్య యోగినః,
బహునా కిం ప్రలాపేన హ్యుపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 150
సంసారిణాం విమూఢానాం మాయామోహితచేతసామ్,
బిందుర్దదాతి సర్వేషాం సుఖదుఃఖ ముదారధీః. 151
అయంతు శాంకరో యోగో యోగినాం చాత్మదర్శినామ్,
రాగగ్రస్తమనుష్యాణాం నతువా విషయశాలినామ్. 152

తా. నిజమూత్రోత్సర్గసమయమునందు ముఖ్యధార(ప్రథమధార)ను పరిత్యజించి, అమృతరూపిణియగు మధ్యధారను బలపూర్వకముగ నాకర్షింపవలయును. అనంతరము గురూపదిష్టమార్గానుసరణముగ మెల్లమెల్లఁగ కొంచెముకొంచెముగఁ బరిత్యజింపవలయును. ఈవిధమగు యోగవిధానమువలన బిందువు స్వస్థానమును బొందుచున్నది. ఇంద్రియవిజయము నెఱింగినయోగి ప్రతిదినమును సక్రముగ నాఱుమాసములపర్యంతము అభ్యాస మొనరించినయెడల నాతఁడు నూఱుగురుస్త్రీలతో సంభోగ మొనరించినను బిందుపతనమును గననేరఁడు. ఏయోగిజితశ్వాసుఁడు అగుచున్నాఁడో (శ్వాసమును ధరించువాఁడగుచున్నాఁడో) ఆయోగి జితబిందుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా, బిందుధారణమునందు సమర్థుఁడగుచున్నాఁడు. వేయిమాటలవలన నేమిప్రయోజనము, అతనికి సంపూర్ణసిద్ధులును, సమీపమునం దుపస్థితములై యొప్పుచున్నవి. సంసారలంపటులును, విమూఢులును, మాయామోహితచిత్తులును, నగుమనుజులకు, బిందువు సుఖదుఃఖములకు కారణమగుచున్నది. ఈఅమరీయోగము శంకరు

నివలన ప్రకాశితమై, రాగగ్రస్తులకును, విషయలోలురకును గాక, కేవలము ఆత్మదర్శులకును, యోగులకును సుఖప్రదమగుచున్నది.

శ్లో. అమరోలీ త్వియంప్రోక్తా మహాసిద్ధిప్రదాయికా,
బిందుధారణరక్షార్థం ముద్రానైవచ యాదృశీ. 153

తా. ఈ అమరోలీముద్ర సర్వసిద్ధిప్రదాయికము. బిందురక్షణ మొనర్చుటయందు దీనింబోలి ముద్ర వేఱొండులేదు. ఇయ్యది, యోగము, జపము. తపము మొదలగువాని కన్నిటికిని మూలము.

శ్లో. గుహ్యాద్గుహ్యతమోలోకే నభూతో నభవిష్యతి,
ఈశత్వం యత్ప్రసాదేన దుర్లభం ప్రాప్యతే భువి. 154

తా. బిందురక్షారూపమగు యీయమరోలీయోగమునకు సమానమైనది, అనఁగా, జపతపభక్తియోగములలో నెద్దియునులేదు. ఇయ్యది గుప్తాతిగుప్తము. ఎల్లవారికిని నీయఁదగినదికాదు. ఈబిందురక్షాయోగప్రసాదమువలన సృష్టిలో దుర్లభమైనఈశత్వము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇందుకు సందియములేదు.

శక్తిచాలనము.

శ్లో. అపానవాయు మాకృష్య చాలయే త్కుండలీం దృఢామ్,
నిద్రాం విహాయ భుజగీ స్వయమూర్ధ్వం వ్రజేత్ ఖలు. 155
గురూపదేశతోనిత్యం శక్తిచాలన మాచరేత్,
ఆయుర్వృద్ధి ర్భవే త్తస్య సిద్ధో భవతి భూతలే. 156
షణ్మాస మభ్యసే ద్యోగీ ప్రత్యహం గురుశిక్షయా,
బహునా కిం ప్రలాపేన ముక్తో భవతి బంధనాత్. 157

తా. అధోగతిఁగను అపానవాయువును ఊర్ధ్వముఖమొనర్చి మీది కాకర్షించి ప్రాణవాయువుతో నైక్యమొనర్చినయెడల, వేష్టితవస్త్రమువలె దనరారుచు, యెడుచుట్లుకలిగి దృఢబంధమున నొప్పి పూర్ణ (గాఢ)నిద్రఁ డగిలియుండుభుజంగియను కుండలిని నిద్రవీడి లిన్ననై, ఊర్ధ్వముఖియై బ్రహ్మరంధ్రమును బొందుచున్నది. ఇట్లు చేయుటనది శక్తిచాలనముద్రాకరణ మనఁబడుచున్నది. ఏమనుజుఁడు గురూపదిష్టమార్గముచొప్పున శక్తిచాలన ముద్రాభ్యాసమును ప్రతినిత్యమును సలుపువాఁ డగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు నిశ్చయముగ నాయుర్వృద్ధిఁగనినవాఁ డగుచున్నవాఁడు. అణిమాది అష్టసిద్ధులనుబడసి భూతలమందు సిద్ధత్వమును బొందుచున్నవాఁడు. ఏమనుజుఁడు గురుశిక్షాపూర్వకముగ ప్రతిదినమును అహోరాత్రములు ఆరుమాసములపర్యంతము అభ్యాసమొనర్చినవాఁడగుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు, వేయిమాటలవలన నేమిప్రయోజనము; నిశ్చయముగ సకలసిద్ధులనుబడసి, సంసారబంధమునుండి విడివడినవాఁడగుచున్నాఁడు.

విశే. అష్టసిద్ధులు,లేక అష్టైశ్వర్యములు:—అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము.

1. అణిమ:—అణుప్రమాణములైనప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుఁడై యుండుట;

2. మహిమ:—బ్రహ్మవిష్ణురుద్రమహేశ్వరసదాశివవిరాట్పురుషాండములకంటె పెద్దవాఁడై యుండుట;

3. గరిమ:—బ్రహ్మాద్యండములకంటె భారమైయుండుట;

4. లఘిమ:—మేరువంతటిబరువుగలిగియుండి దూదిలేశమువలె తేలికయై యుండుట,

5. ప్రాప్తి:—ఇష్టపదార్థములను లభింపఁజేసికొనుట;

6. ప్రాకామ్యము:—గగనగమనాది సామర్థ్యము గనుట;

7. ఈశత్వము:—సూర్యచంద్రమహేంద్రఉపేంద్రఅగ్నిప్రముఖదేవతలను పనులలో నియమించుట;

8. వశిత్వము:—సకలజంతువులను వశముజేసికొనుట.

విపరీతకరణి.

శ్లో. అధః శిరశ్చోర్ధ్వపాద మభ్యసేచ్చ దినేదినే,
ముద్రేయం విపరీతాఖ్యా జఠరాగ్ని వివర్ధనీ. 158
నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య త్వాహారో బహుళోచ్యతే,
సూక్ష్మాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి నిశ్చితమ్, 159
తస్మా దతిప్రయత్నేన సాధ్యతే యోగినా సదా,
వలితం పలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం నదృశ్యతే. 160

తా. క్రిందకుశిరమును, మీదికిపాదములను నుంచి, అనఁగా, భూమిమీద శిరమునుంచి మీదికి కాళ్లుచాచి, ప్రతిదినమును అభ్యాసముచేయుటనది, విపరీతకరణిముద్ర యనఁబడుచున్నది. ఈముద్రవలన జఠరాగ్నియత్యంతము ప్రవృద్ధమగుచున్నది. ఏమనుజుఁడు విపరీతకరణిని ప్రతినిత్యమును అభ్యాసముచేయుచుండునో, ఆమనుజుఁడు అధికాహారమును స్వీకరింపఁదగియున్నాఁడు. ఆహారము స్వల్పమైనయెడల జఠరాగ్ని శరీరమును భస్మముచేయును. యోగి విపరీతకరణిని ప్రయత్నపూర్వకముగ నభ్యాసముచేయవలయును. ఈముద్రను ప్రతినిత్యమును అభ్యాసముచేసినయెడల ఆరుమాసములను వృద్ధాప్యము (శరీరము ముడతలుపడుట వెండ్రుకలు తెల్లబడుట మొదలగునవి) నశించుచున్నవి. అట్టివాఁడు తరుణప్రాయుఁడగుచున్నాఁడు. వానికి జరాభావము కలుగుచున్నది.

శ్లో. యామమాత్రం యదాకర్తుం సమర్థఃస్యా ద్దినేదినే,
తదైవ కురుతేయోగీ కాలస్య ముఖవంచనమ్. 161
గురుప్రసాదా ల్లభతే ముద్రేయం పాపనాశనీ,
గోపనీయా విశేషేణ నదేయా యస్య కస్యచిత్. 162

తా. విపరీతకరణిని ప్రతినిత్యము యామమాత్రమభ్యాసము చేయసమర్థుఁడగుయోగి, కాలముఖమును వంచనముచేయువాఁడు. అనఁగా మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఈముద్ర కేవలము గురుప్రసాదమువలన సిద్ధించుచున్నది. ఇది పాపనాశకము. గోపనీయము. అనఁగా, అనధికారులకు నీయఁదగినదికాదు.

సమాధి.

శ్లో. ధ్యేయస్వరూపోపగతో యదా సుధీ ర్విస్మృత్య చాత్మాన మథావ తిష్ఠతే,
యోగీ విలీనాఖిలకర్మబంధనై ర్యోగస్యతచ్చాష్టక మంగమీరితమ్. 163

తా. బుద్ధిమంతుఁడగుయోగి, అనఁగా, సాధకుఁడు, ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయొక్క స్వరూపమునుబడసి, ఇదిదేహము, ఇదిఆత్మ, యనుపృథగ్భావమును మఱచి, చైతన్యరహితమును బొందినదియును, జన్మాంతరసంచిత వర్తమాన ఆగామికములగు సంపూర్ణపాపములను నాశముచేయునదియును నగునది యోగముయొక్క అష్టాంగమగు సమాధి యనఁబడుచున్నది.

శ్లో. సరిత్పతౌ యథాచాపః కర్పూర మనలే యథా,
సలిలే లవణం యద్వ త్సమాధిః ప్రాణసంయమాత్. 164
ఘృతేఘృతం యథాక్షిప్తం వహ్నౌవహ్ని రివార్పితః,
తథా భవతి చైకత్వం జీవాత్మపరమాత్మనోః. 165
అచ్ఛేద్యః సర్వశస్త్రాణా మవధ్యః సర్వదేహినామ్,
అశక్యో యక్షగంధర్వై ర్యోగీముక్త స్సమాధినా. 166

తా. సముద్రమందు సలిలమును, అగ్నియందు కర్పూరమును, జలమందు లవణమును, లయమగువిధమున, అనఁగా, ఏకరూపమున బొందువిధమున, ప్రాణసంయమమునందు (ప్రాణవాయువు నిరోధమందు) సమాధి లీనమగుచున్నది. ఘృతమందు ఘృతమును, అగ్నియందు అగ్నియును, యెట్లు క్షిప్తములగుచున్నవో, అటులనే జీవాత్మపరమాత్మలు ఏకత్వమును బొందుచున్నవి. సమాధిముక్తుఁడు (సమాధిసిద్ధుఁడు)అగుయోగి, ఏయాయుధముచేతనైనను అచ్ఛేద్యుఁ డగుచున్నాఁడు. ఏప్రాణిచేతను అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు. యక్షగంధర్వాదులకు అశక్యుఁడగుచున్నాఁడు. (అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు) అనఁగా, సర్వబంధములనుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. భిత్వాసర్వాణి పద్మాని కుండలీ వాయునాహతా,
సుఖతో బ్రహ్మవివరం గత్వా సుఖ మవాప్నుయాత్. 167

తా. ఉడ్యాన, జాలంధరమూలబంధములవలనఁ బంధింపఁబడిన ప్రాణవాయువు, కుండలినిపీడించి, సంపూర్ణపద్మము (చక్రము) లను భేదించి, సుఖపూర్వకముగ బ్రహ్మరంధ్రమును (బ్రహ్మానందమును) బొందుచున్నది.

సమాధిభేదములు.

శ్లో. భక్త్యాత్మకా శుభాహ్యేకా పునర్జ్ఞానాత్మకాపరా,
ధ్యానాత్మకా తృతీయాచ సమాధి ర్వర్ణ్యతే బుధైః. 168

తా. బుద్ధిమంతులు సమాధిని మూఁడువిధములుగా వర్ణించిచెప్పుచున్నారు. అందు మొదటిది శుభస్వరూపమును కళ్యాణరూపమును నగునది భక్త్యాత్మకము. అనఁగా భక్తియుక్తమయిన సగుణోపాసనధ్యానపూర్వకము. రెండవది జ్ఞానాత్మకము. అనఁగా, నిర్గుణధ్యానపూర్వకము మూఁడవది ప్రాణాయామధ్యానపూర్వకము.

విశే. సమాధి సవికల్పకమని, నిర్వికల్పకమని ద్వివిధము. అందు సవికల్పకము, దృశ్యానువిద్ధసవికల్పకమని, శబ్దానువిద్ధసవికల్పకమని రెండుతెఱంగులు. ఈరెండును నిర్వికల్ప మొకటియుఁ గూడి మూఁడువిధములయ్యెను. ఈమూఁడును బాహ్యాంతరభేదములచేత బాహ్యదృశ్యానువిద్ధ సవికల్పకసమాధియని, బాహ్యశబ్దానువిద్ధసవికల్పక సమాధియని, బాహ్యనిర్వికల్పకసమాధియని, అంతరదృశ్యాను విద్ధ సవికల్పక సమాధియని, అంతరశబ్దానువిద్ధసవికల్పకసమాధియని అంతరనిర్వికల్పసమాధియని ఆఱువిధములు.

భక్తిసమాధి.

శ్లో. సంనియమ్యేంద్రియగ్రామం ధ్యాయే ద్విష్ణుం సనాతనమ్,
ధ్యాతారంచాపి విస్మృత్య సమాధి స్సాభిధీయతే. 169

తా. ప్రాణాయామమునుబూని, విషయాసక్తములగుయింద్రియములను తద్విషయప్రవృత్తులనుండి మఱలించి సనాతనుఁడైనవిష్ణుభగవానుని (లేక ఇష్టదైవమును) ధ్యానముచేయును. అట్లు ధ్యానముచేయుచు ధ్యానసమయమందు, ధ్యేయాకారమును విస్మృతిఁజెందునది భక్తిసమాధి యనఁబడుచున్నది.

శ్లో. యదిదేహం పృథక్కృత్య చిత్తం విశ్రమ్య తిష్ఠతి,
తదైవతు సుఖీ శాంతో సమాధిం సోపిగచ్ఛతి. 170

తా. శరీరమును వేఱుగ దలంచి, చిత్తమందు విశ్రామమును పడసియున్నపుడు, సుఖదమును శాంతియుతమునునగు సమాధిపదము బొందఁబడుచున్నది.

జ్ఞానసమాధి.

శ్లో. నాహం విప్రాదికోవర్ణో నాశ్రమీ నజితేంద్రియః,
అసంగో నిర్వికారోహం విశ్వసాక్షీ సదావిభుః. 171
నాహంకర్తా నవాభోక్తా స్వప్రకాశో నిరంజనః,
అయమేవ నమే బంధః సమాధి మనుగచ్ఛతి. 172

తా. బ్రహ్మక్షత్రియాదిచాతుర్వర్ణములలోనివాఁడనుగాను. బ్రహ్మచర్యాదిచతురాశ్రమములలోనివాఁడనుగాను. జితేంద్రియుఁడనుగాను, కేవలను అసంగుఁడును, నిర్వికారుఁడును, లోకసాక్షియును, సర్వైశ్వర్యయుక్తుఁడును నగుపరమాత్మస్వరూపుఁడనై యున్నాను, కర్తనుగాను, భోక్తనుగాను, స్వప్రకాశుఁడను, నిరంజనుఁడను, బంధమోక్షుఁడను. నాకేవిధమయినబంధములును లేవు. కాఁబట్టి సమాధిని బొందుచున్నాఁడను.

శ్లో. అహో నిరంజనఃశాంతో బోధోహం ప్రకృతేఃపరః,
ఇతి మత్వాయదాజ్ఞానీ సమాధి మనుగచ్ఛతి. 173
బద్ధో బద్ధాభిమానీ యోముక్తో ముక్తాభిమాన్యపి,
బహునాచకిముక్తేన స్వమతించానుగచ్ఛతి. 174

తా. అహో! నిరంజనుఁడును, శాంతుఁడును, ప్రకృతికిపరుఁడునునగు బోధరూపుడను నేను అని గ్రహించి, జ్ఞాని శీఘ్రముగ సమాధినిబొందుచున్నాఁడు. ఏపురుషుఁడు తనయిచ్ఛానుసరణముగ బద్ధుఁడును, బద్ధాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో, ముక్తుఁడను ముక్తాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో, ఆపురుషుఁడు, పలుమాటలేల తనయిచ్ఛానుసరణముగ గమనమును (గతిని) బొందుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామసమాధి.

శ్లో. ముముక్షు రిహసంసారే బుభుక్షు రపిదృశ్యతే,
మోక్షభోగనిరాకాంక్షీ విరలోహి మహాయశః. 175

తా. సంసారమందు ముముక్షులును, (మోక్షమును కోరువారలు) బుభుక్షులును, (భోగముల

శాలించువారలు), పెక్కండ్రుగలరు. అనఁగా చూడఁబడుచున్నారు; కాని, మోక్షమందుగాని భోగమందుగాని యిచ్ఛ (కోరిక) లేనిమనుజుఁడు విరలముగ (అరుదుగ) చూడఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. స్థలత్యసౌ నైవ యదా కథంచి దభ్యాసతో ధారణధ్యానతుర్యైః,
తదైవతజ్జ్ఞానిఫలాని సంయమేఽ విరోధముఖ్యాల్లభతే జితాసుః. 176
సమాధి ర్ధారణాధ్యానం త్రయ మేకత్ర సంయమః,
జితశ్వాసస్య యుక్తస్య హ్యుపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 177

తా. ఆసనప్రాణాయామముద్రాకరణములు లేకుండ, ప్రాణవిజయము గ్రాహ్యమై, ధారణధ్యాన సమాధులయం దెన్నఁడును స్ఖాలిత్యమొందకుండ యుండునపుడు, పరబ్రహ్మానందరూపమగు సంపూర్ణసంయమఫలము సమీపమం దుపస్థితమగుచున్నది. ధారణధ్యానసమాధులు ఏకత్రమగునది అనఁగా, ఏకపదార్థమం దారూఢమగునది (ఒక్కటిగఁ జేరునది) సంయమ మనఁబడుచున్నది. జితశ్వాసపురుషులకు (శ్వాసము జయించినవారలకు) సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తములగుచున్నది.

శ్లో. జితేంద్రియమనుష్యస్య సిద్ధిః ప్రాప్నోతి నిశ్చితమ్,
నైవాజితేంద్రియస్యైవ వేదవాదరతస్యచ. 178

తా. జితేంద్రియులు నిశ్చయముగ సిద్ధినిబొందుచున్నారు. అజితేంద్రియులు వేదవేదాంగ పారంగతులైన పండితులైనను సిద్ధిని బొందనేరరు.

శ్లో. అతీతానాగతం జ్ఞానం పరిణామశ్చ సంయమాత్,
కూర్మనాడ్యాం భవేత్ స్థైర్యం మూర్ధని స్సిద్ధదర్శనమ్. 179

తా. పూర్వమం దేమిజరిగినవియు ముం దేమిజరుగనున్నవియు నగుసర్వకర్మములును సంయమమువలన జ్ఞాతమగుచున్నవి. అనఁగా పూర్వ మెవఁడైయున్నాఁడు. ఏమిచేసియున్నాఁడు. ఇప్పుడు ఏమిచేయుచున్నాఁడు, ముం దేమిచేయును అనువిషయములను తెలియనగును. కూర్మనాడీసంయమము సాధ్యమగుచున్నది. అందువలన స్థైర్యముకలుగును, అట్టివానిని యెవరును కదలింపనేరరు. మూర్ధసంయమముకలుగును. అందువలన సకలసిద్ధదర్శనమును, వార్తాలాపమును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

శ్లో. జ్ఞానం సమస్తజగతాం సంయమే సూర్యమండలే,
రేచకాభ్యాసయుక్తేన ప్రవిశత్యపరాంపరమ్. 180
సమానవాయుర్జ్వలన ముదానే గమనేగతిః,
లావణ్యంచ బలంరూపం యస్మిం స్తస్మిన్ సుసంయమమ్. 181

తా. సూర్యమండలసంయమమువలన సంపూర్ణజగత్తుయొక్క, అనఁగా ముల్లోకములజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుచున్నది. రేచకప్రాణాయామాభ్యాసయుతసంయమమువలన పరకాయప్రవేశము (స్వశరీరమునువిడిచి పరశరీరమునందుఁ బ్రవేశింపఁగలసామర్థ్యము) కలుగుచున్నది. సమానవాయుసంయమమువలన జ్వలనము, అనఁగా జ్వాలాప్రతీతము (యోగాగ్ని) సంప్రాప్తమగుచున్నది. పలయు నెడ స్వయముగ జ్వలనమగుటకుఁ దగినశక్తికూడ కలుగుచున్నది. ఉదానవాయుసంయమమువలన గతి, అనఁగా జలమందు మునుగకుండ తేలినడచుటయు, కంటకాదులవలనిబాధలేకుండుటయు, ఆకాశమందు సంచరింపఁగలుగుటయు కలుగుచున్నది. ఏయేపదార్థమందు సంయమమొనరించిన నాయాపదార్థరూపము సంప్రాప్తమగుచున్నది. సంయమమువలన మన్మథునిఁబోలురూపలావణ్యములును, హనుమంతునిఁబోలు బలపరాక్రమములును సంప్రాప్తములగుచున్నవి

ఇది తృతీయోపదేశము.

చతుర్థోపదేశము.

రాజయోగ వర్ణనము.

యోగములు రాజయోగఫలమునకు సాధనములు.

శ్లో. మంత్రోలయో హఠోపాయో రాజయోగాయ కల్పతే,
యోయంయోగం విజానాతి సహ్యుత్తమః సర్వయోగినామ్. 1
వజ్రాసనే స్థితోయోగీ ముద్రాం విధాయశాంభవీమ్,
శృణుయాద్దక్షిణే శ్రోత్రే సూక్ష్మా త్సూక్ష్మతరం ధ్వనిమ్. 2

తా. సకలోపాయములు అనఁగా, మంత్రయోగ, లయయోగ, హఠయోగోపాయము లన్నియు రాజయోగ ఫలావాప్త్యర్థమై యొప్పుచున్నవి. అనఁగా, రాజయోగ ఫలసాధకములై యున్నవి. రాజయోగమును సంపూర్ణముగ నెఱిఁగినయోగి, యోగులలో నుత్తముఁడు, శ్రేష్ఠుఁడు అగుచున్నాఁడు. వజ్రాసనము (సిద్ధాసనము)ను బంధించి, శాంభవీ (ఖేచరీ) ముద్రనుధరించి, దక్షిణశ్రోత్రమునందు కలుగుసూక్ష్మములో సూక్ష్మమగుధ్వనిని (నాదమును) వినవలయును.

అవస్థాభేదములు.

శ్లో. ఆరంభాప్రథమోవస్థా ఘటావస్థా ద్వితీయకా,
తృతీయా పరిచర్యాచ నిష్పత్తిశ్చ చతుర్థికా. 3
చతుష్టయం సర్వయోగే మహాసిద్ధి ప్రదాయకమ్,
కథితుం కస్సమర్థః స్యా మహాసిద్ధైశ్చ సేవితమ్. 4

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచర్యావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ, అనునవినాలుగును అవస్థాచతుష్టయ మనఁబడును. అణిమాదిసిద్ధుల నొసంగును. అందలి మాహాత్మ్యమును నేరువర్ణింప సమర్థులు? పూర్వాచార్యులు, మహాసిద్ధులు (కపిలాచార్యులు, మత్స్యేంద్రులు, మహేశ్వరులు) మొదలగువారిచే సేవింపఁబడియెను.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథే ర్యదాభేదోఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః,
దివ్యదేహశ్చతే జస్వీహ్యానందం పరమంవ్రజేత్. 5
సంపూర్ణహృదయఃశూన్యః ఆరంభాసా ప్రకీర్తితా,
ద్వితీయఘటవన్నాదే జ్ఞానీ దేవసమోభవేత్. 6
విష్ణుగ్రంథిర్యదాభేదే పరమానందసూచకే. 7

తా. బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించి, అనాహతధ్వనిని యేయోగి వినుచున్నవాఁడో, ఆయోగి, దివ్యదేహుఁడును, తేజోవంతుఁడునునై, పరమానందమును బొందుచున్నాఁడు. సంపూర్ణహృదయము ఆనందములోఁగూడి వృత్తిశూన్యమైనపుడు ఆరంభావస్థ యనఁబడుచున్నది. విష్ణుగ్రంథిని భేదించినపుడు అనాహతధ్వని (నాదము) ఘటనాదమువలె వినఁబడుచున్నది. అయ్యది పరమానందమును నొసంగునవి. అట్టినాదమును వినుయోగి దేవసమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. రుద్రగ్రంథిం యదా భిత్వా సుషుమ్నా ద్వీశతిమారుతః,
సర్వదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుధానిద్రా వినశ్యతి. 8
నిష్పత్తౌ వేణుసదృశో నాదశ్చ పరమోమహాన్,
యదా సంజాయతే తత్ర యోగీశ్వర సమస్తదా. 9
సృష్టిసంహారకర్తాసౌ సత్యం సత్యం నసంశయః,
రాజయోగప్రభావేణ న కించి ద్దుర్లభం జగత్. 10

తా. రుద్రగ్రంథిని భేదించుటవలన ప్రాణవాయువు సుఖపూర్వకముగ బ్రహ్మరంధ్రమును బొందుచున్నది. అపుడు సకలదుఃఖములును, జరావ్యాధిక్షుధానిద్రలును నాశము లగుచున్నవి. నాలవదియగు నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదసదృశమగు సర్వోత్తమమగునాదము సంప్రాప్తమగుచున్నది. అట్టినాదాను సంధానమును సలుపుయోగి ఈశ్వరసదృశుఁడగుచున్నాఁడు. అనఁగా, సృష్టిసంహారములకు కర్తయగుయోగికి నిశ్చయముగ రాజయోగప్రభావమువలన ప్రపంచమందు దుర్లభమైనపదార్థమెద్దియును లేదు.

రాజయోగ ప్రభావము.

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా శక్నోతి వర్ణితుమ్,
యోగస్యాస్యచ కర్తారో విజ్ఞేయాస్తేమహేశ్వరాః. 11

తా. రాజయోగమాహాత్మ్యమును వర్ణించుట కెవరును శక్తులుగారు. రాజయోగమును తెలిసినవాఁడును, అభ్యాసమును సలుపువాఁడును, నగుయోగి మహేశ్వరుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. అనఁగా, బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వర సదృశుఁడు పరిగ్రహింపఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏవం నానావిధామార్గా రాజయోగపథాయతే,
క్రియతే రాజయోగేన కాలస్య ముఖవంచనమ్. 12

తా. నానావిధములగు మోక్షమార్గములు అన్నియు రాజయోగఫలసిద్ధికిసాధనములై యున్నవి. రాజయోగఫలసిద్ధుఁడే కాలవంచకుఁ డగుచున్నాఁడు.

రాజయోగ మెఱుఁగని జపతపాదికములు శ్రమదములు.

శ్లో. రాజయోగమజానంతః కేవలం హఠధర్మిణః,
తేషా మభ్యాసినాం మన్యే శ్రమోహి కేవలం ఫలమ్. 13

తా. రాజయోగమెఱుంగని జపతపాదికమగు హఠధర్మాభ్యాసము కేవలము పరిశ్రమఫలమునే బడయుచున్నది; కాబట్టి, అట్టి అభ్యాసకుఁడు శ్రమకన్న వేఱొండుఫలమును బడయనేరఁడు.

యోగము మోక్షదము.

శ్లో. కేచిద్దానం ప్రశంసంతి కేచిద్ధర్మం తథాపరే,
కేచి ద్గృహస్థకర్మాణి కేచి ద్వైరాగ్యముత్తమమ్. 14
అగ్నిహోత్రాదికం కేచిత్ తపఃశౌచం క్షమార్జవమ్,
ఏవం వదంతి మునయో హ్యుపాయాస్తు విముక్తయే. 15

తా. కొందఱు దానములను, కొందఱు కర్మలను, కొందఱు గృహస్థధర్మములను ప్రశంసించుచున్నారు. కొందఱు వైరాగ్యమును శ్రేష్ఠమనుచున్నారు. కొందఱు అగ్నిహోత్రాదికములను, కొందఱు యజ్ఞాదిశుభకర్మములను, కొందఱు తపము, శౌచము, క్షమ, ఆర్జవములను ఉత్తమములనుచున్నారు. ఇవ్విధముగ మహర్షులు అనేకవిధములగు మోక్షోపాయములను చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ఏవం వివాదకర్తౄణాం మతం వక్తుం నశక్యతే,
ఇద మేకం మయాప్రోక్తం యోగశాస్త్రం స్వభావతః. 16
భక్తియోగోఽథవా జ్ఞానం తపఃశౌచాదికం తథా,
నజ్ఞాయతేఽస్మిన్ సంసారే పృథగష్టాంగయోగతః. 17

తా. ఇట్టి వాదవివాదములగుమార్గములలో నుత్తమమార్గ మెద్దియో నిర్ణయించుటకు నే నసమర్థుఁడను. అయినను స్వానుభవమువలన యోగశాస్త్రమే పరమమతమని గ్రహించి వివరించుచున్నాను. భక్తియోగము, జ్ఞానము, తపము, శౌచము మొదలగునవి అష్టాంగయోగమునకు వెలియైనవి కావు.

విశే. శ్రీమద్భాగవతమునందు, "శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్) అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మనివేదనమ్." కథాశ్రవణము, నామసంకీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము, పూజనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము అనఁగా ఆత్మసమర్పణము అనునని నియమమున కంతర్భూతములగు తొమ్మిదివిధములగు భక్తిమార్గములని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలయోగ సూత్రమందు "ఈశ్వరప్రణిధానాద్వా." ఈశ్వరునిఁగూర్చిన ప్రేమపూర్వక ప్రణిధానము (పూజనము) సమాధి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. నారాయణతీర్థులు, "ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వరచరణారవిందయోః ప్రేమప్రవాహో అవిచ్ఛిన్నస్సమాధిః" ఈశ్వరచరణారవిందములయందలి ప్రేమప్రవాహము సమాధి (ప్రేమభక్తి) యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. అందువలన సమాధి, జ్ఞానసమాధి, భక్తిసమాధి, కర్మసమాధి అని మూఁడువిధములుగ వర్ణింపఁ బడియున్నది. దీనిని ధ్యానసమాధియనికూడఁ జెప్పుచున్నారు. అనఁగా యోగముచేత సమాధి (మోక్షము) కలుగుచున్నది. యోగములేక తదితరవిధంబున కలుగనేరదు.

సహజావస్థ.

శ్లో. చిత్తస్థైర్యే స్థిరోవాయు స్తతోబిందుః స్థిరోభవేత్,
జాయతే సహజావస్థా యమినాం మోక్షదాయినీ. 18
యావన్నగచ్ఛేదనిలస్తదాత్మకం తావన్నబిందుః స్థిరతాం ప్రపద్యతే,
తావన్నధ్యానం నచరాగసంక్షయస్తావన్నజ్ఞానం లభతే విరాగవాన్. 19

తా. చిత్తస్థైర్యమువలన వాయుస్థిరత కలుగుచున్నవి. వాయుస్థైర్యమువలన సహజావస్థ కలుగుచున్నది. అనఁగా, సమాధి సంప్రాప్తమగుచున్నది. దానివలన యోగులకు మోక్షదాయక మగుచున్నది. ఎంతవఱకు వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందకుండయుండునో, అంతవఱకు యేయుపాయముచేతను బిందుస్థైర్యము కలుగనేరదు. బిందుస్థైర్యము కలుగనంతఁదనుక ధ్యానస్థైర్యము కలుగదు. ధ్యానము స్థిరముగానిచో, శీతోష్ణాదికములగుబాధలు సంక్షయములుగావు. శీతోష్ణాదికములగుబాధలు క్షయములు గానంతదనుక జ్ఞానముకలుగదు. జ్ఞానములేనిది మోక్షములేదు. కాఁబట్టి, జ్ఞానము కలుగమిని విరాగియైనను నేమి ప్రయోజనము? అనఁగా, నేమియును లేదని భావము.

శ్లో. నాస్తియోగసమావిద్యా ననాదసదృశోలయః,
మనోన్మనీహ్యవస్థాసు యథా ముద్రాసు శాంభవీ. 20

తా. ప్రపంచమందు శాంభవీముద్రకు సమానమైనముద్ర వేఱొండులేనివిధమున యోగవిద్యకు సమమయినవిద్య వేఱొండులేదు. నాదసదృశమగులయము వేఱొండులేదు. మనోన్మనీఅవస్థకు తుల్యమైన అవస్థ వేఱొండు అవస్థయునులేదు.

శ్లో. యోగానుసంధానసమాధిపాత్రం యోగీశ్వరాణాం హృదివర్తమానమ్,
ఆనందపూర్ణం వచసాహ్యగమ్యం జానాతి తత్ శ్రీగురునాథఏకః. 21

తా. యోగానుసంధానసమాధికిఁ బాత్రుఁడైనయోగీశ్వరునియొక్క (యోగకర్తయొక్క) హృదయమందు ప్రాప్తమయ్యెడి (వర్తమానమయ్యెడి) ఆనందము నిశ్చయముగ నగమ్యము. అవర్ణ్యము. ఆయానందమును కేవలము శ్రీగురునాథుఁడుమాత్రమే యెఱింగియున్నాఁడు.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నా యదా స్త్రీపురుషం వినా,
తథాయోగేన రహితో బ్రహ్మజ్ఞానరతోపి వా. 22

తా. పురుషుఁడు (భర్త) లేనిస్త్రీ, ఎంతటిరూపలావణ్యసంపదల నొప్పియున్నను వ్యర్థమగు విధమున, యోగాభ్యాసములేని తత్త్వజ్ఞానము వ్యర్థమగుచున్నది.

ఇది చతుర్థోపదేశము.

యోగమార్గప్రకాశిక.

ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమము.

శ్లో. అథాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్,
ప్రాతఃకాలే సముత్థాయ ప్రణమ్య స్వగురూన్ సుధీః. 1
విధివచ్ఛౌచాదికం కృత్వా ఏకాంతేచ మఠం విశేత్,
సూక్ష్మరంధ్రే మఠేరమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం మృదు. 2
గురుం సంస్మృత్యహృదయే విఘ్నేశం స్వేష్ట దేవతామ్,
తతస్సంకల్పకం కృత్వా ప్రాణాయామ స్తతోఽభ్యసేత్. 3

తా. అనంతరము, అనఁగా, నాలుగువిధములగుయోగములయొక్కలక్షణములు చెప్పినపిమ్మట, యోగులకు సిద్ధిదాయకమగుప్రాణాయామముయొక్క అభ్యాసక్రమమును చెప్పుచున్నారు. అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయపర్యంతమగు ప్రాతఃకాలమందు నిద్రలేచి, నిజగురుని, ఆచార్యుని, మహాత్ములను స్మరించి ప్రణుతింపవలయును. అనంతరము విధిపూర్వకముగ శౌచాదివిధులను నిర్వర్తించుకొని ఏకాంతస్థానమందు నిర్మితమైనసూక్ష్మరంధ్రము (ద్వారము)గల మఠమందు ప్రవేశించి, మృదువైన ఆసనమునందు కూర్చుండవలయును. అనంతరము నిజగురుని, గణేశ్వరుని, స్మరించి, ఇష్ట

దైవమును హృదయమందు స్థిరమొనర్చి సంకల్పపూర్వకముగ ప్రాణాయామాభ్యాసమును సలుపవలయును.

శ్లో. ముద్రాంచ విపరీతాఖ్యాం కుంభకాత్పూర్వమభ్యసేత్,
కుంభకా దశకర్తవ్యాః పంచవృద్ధా దినేదినే. 4

తా. విపరీతకరణిముద్ర, కుంభకమునకు పూర్వము నభ్యసింపఁదగినది. కుంభకాత్పరమందు అభ్యసింపఁదగదు. కుంభకాభ్యాసమందు ప్రథమమున పదికుంభకములను, అనంతరము దినదినము నయిదయిదు కుంభకములచొప్పున వృద్ధిఁజేయుచు, అభ్యాసము సలుపవలయును.

శ్లో. సహితమభ్యసేత్తావత్ యావత్కుంభం న కేవలమ్,
కేవలానంతరంచైవ కుర్యా ద్దశచవింశతిః. 5
అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణమాదృతః,
మధ్యాహ్నేచ తథాభ్యాసం కృత్వా భోజనమాచరేత్. 6

తా. కేవలకుంభకము సిద్ధించునంతదనుక, రేచకపూరకయుక్తమైన సహితకుంభకమును అభ్యసింపవలయును. కేవలకుంభకసిద్ధి సంప్రాప్తమగునంతదనుక, పదిగాని యిరువదిగాని సహితకుంభకములను అభ్యసింపవలయును. సంపూర్ణాభ్యాసమును యాదారపూర్వకముగ నీశ్వరార్పణము చేయవలయును. ఈవిధముగ మధ్యాహ్నకాలమందు అభ్యాసమొనర్చి అనంతరము భోజనము సలుపవలయును.

శ్లో. కుర్వీత భోజనం పథ్య మపథ్యం న కదాచన,
భోజనానంతరం కించిచ్ఛయనం సౌఖ్యదాయకమ్. 7
సాయంసంధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవదాచరేత్,
అర్ధరాత్రే హఠాభ్యాసం శ్రద్ధాచే ద్యదిధీమతః. 8

తా. పథ్యభోజనమును సలుపవలయును. అపథ్యభోజన మెన్నఁడును సలుపరాదు. పథ్యాపథ్యవిచారము యోగాభ్యాసమునకు మున్నే చెప్పఁబడియున్నది. భోజనానంతరశయనము సుఖదాయకము గనుక ఇంచుక కాలము శయనింపవలయును. సాయంకాలమందు సంధ్యోపాసనాదికృత్యములు నిర్వర్తించుకొని మున్నుచెప్పినవిధమున మఱల నభ్యాసమొనరింపవలయును. ధీమంతులగుసాధకపురుషులు, శ్రద్ధాళులగుదురేని అర్ధరాత్రమందుగూడ హఠాభ్యాస మొనరింపవలయును. ఇట్లు సలుపునది సక్రమయోగాభ్యాసమని యెఱుంగునది.

ఛాయాపురుషోపాసనావిధానము.

శ్లో. శుద్ధాతపే స్వదేహస్య ప్రతిబింబం విలోకయేత్,
భూమౌ దృష్ట్వా తథాఖేచ ప్రతీకోపాసనాంచరేత్. 9
యోగీ సమభ్యసేన్నిత్యం స్వప్రతీకం యథావిధి,
తేన విజ్ఞాయతే సర్వం లాభాలాభౌ భవాభవౌ. 10

తా. శుద్ధాతపమందు స్వశరీరముయొక్కప్రతిబింబము (ఛాయ)ను దిలకింపవలయును. భూమియందు చూడఁబడుఛాయాపురుషుఁడు నిశ్చయముగ ఆకాశమందుకూడ చూడఁబడుచున్నాఁడు. అంతరిక్షమందు చూడఁబడుఛాయాపురుషుని యుపాసించుట యనునది ప్రతీకోపాసన మనఁబడు

చున్నది. ప్రతిదినము స్వప్రతీక (నిజచ్ఛాయా) దర్శనమును అభ్యసించవలయును. స్వప్రతీకదర్శనమువలన సకలమును (లాభనష్టములు కలుగుటయు, కలుగకపోవుటయు) దెలియనగును.

శ్లో. శిరచ్ఛిన్నం తథాకంప స్తదామృత్యు ర్భవేద్ధ్రువమ్,
యదా నదృశ్యతే బాహు ర్భ్రాతృహానిస్తు జాయతే. 11
సమస్తానిచ హ్యంగాని స్వప్రతీకే నపశ్యతి,
తత్సర్వంచ విజానీయా త్తస్యహాని ర్నసంశయః. 12

తా. ఛాయాపురుషునిశిరము చూడఁబడకపోయినను, లేక, కంపమొందుచున్నటులఁ జూడఁబడినను శీఘ్రముగ అమృత్యువు సంభవింపనున్నదని యెఱుంగవలయును. దక్షిణభుజము చూడఁబడనియెడల భ్రాతృహానిగాని, బంధుహానిగాని కలుగునని యెఱుంగవలయును. వామభుజము కనఁబడనియెడల స్త్రీ (భార్యా) హానికలుగునని తెలియవలెను. ఛాయాపురుషునియందు సర్వాంగములు కానరానియెడల, అట్లు కానరానియంగమునకు హానికలుగనున్నదని తెలియవలయును. ఇందుకు సందియములేదు.

స్వప్రతీకోపాసనమువలని ప్రయోజనము.

శ్లో. యఃకరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానుషః,
ఈశత్వం నాత్రసందేహః షణ్మాసేనచ లభ్యతే. 13
వివాహే గమనేచైవ కాలేచ మరణే తథా,
అవశ్య మేవ కర్తవ్యం యోగిభి స్తదుపాసనమ్. 14

తా. నిరంతరము ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము సలుపుయోగి ఆరుమాసములలో ఈశ్వరసదృశుఁ డగుచున్నాఁడు. అనఁగా ఈశ్వరునివలె సర్వశక్తిసమన్వితుఁ డగుచున్నాఁడు. వివాహకాలమందు, యాత్రాకాలమందు, మరణకాలమందు యోగులకు స్వప్రతీకోపాసనము (ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము) అవశ్యకర్తవ్యము అయియున్నది.

గ్రంథపఠనఫలము

శ్లో. సకలయోగరహస్యమితీరితం యుగళదాసజనేన సమాసతః,
పఠతియశ్చ సమాచరతీహవై పతతిజాతు సనోహి భవార్ణవే. 15

తా. యుగళదాసకృతమైన సంపూర్ణయోగశాస్త్రరహస్యము (సారము) ను సమ్యక్ప్రకారముగ పఠించినవారలును, అభ్యసించినవారలును, భవార్ణవము (సంసారసాగరము)నఁ బడితులు కాఁజాలరు. ఇందుకు సందియములేదు.

ఇది శ్రీయుగళదాసవిరచితమైన యోగమార్గప్రకాశికయందు, రాచకొండ అన్యయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రతాత్పర్యసహితముగ ప్రాణాయామాభ్యాసక్రమము సంపూర్ణము.

శ్రీ కాశీవిశ్వేశ్వరార్పణమస్తు.



చెన్నపురి: 'వావిళ్ల' ప్రెస్సున ముద్రితము—1926.

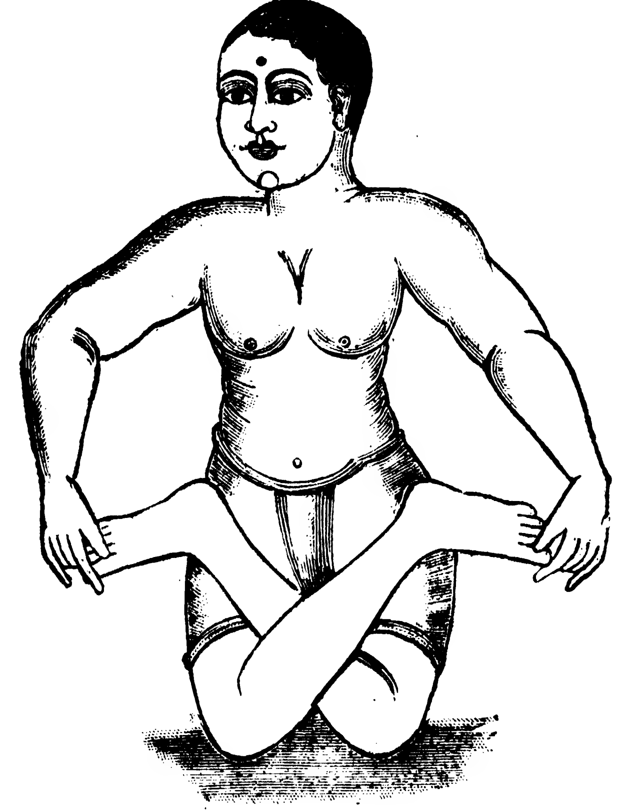


స్వస్తికాసనము - పుట. ౧౯

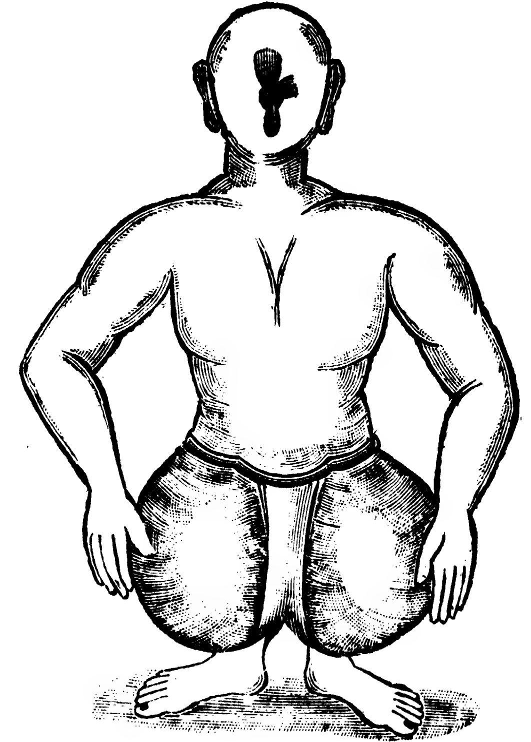


వీరాసనము - పుట. ౨౦





గోముఖాసనము - పుట. ౨౦



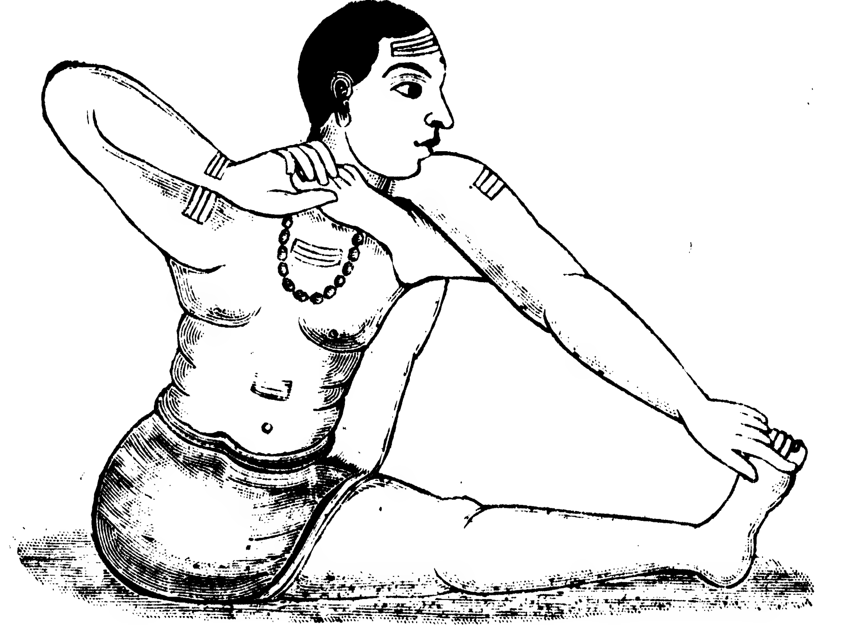
కూర్మాసనము - పుట. ౨౦



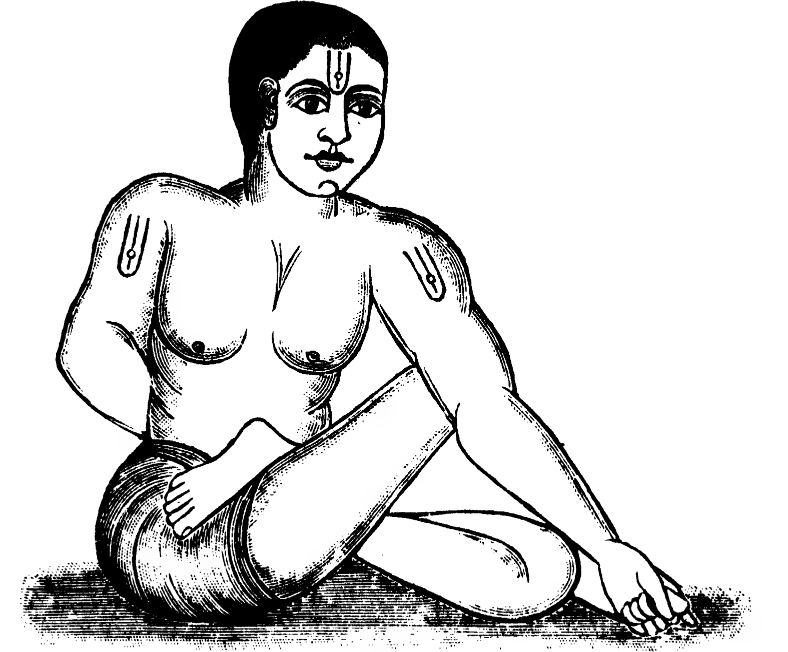
కుక్కుటాసనము - పుట. ౨౧



ఉత్తానకూర్మాసనము - పుట. ౨౧



ధనురాసనము - పుట. ౨౨



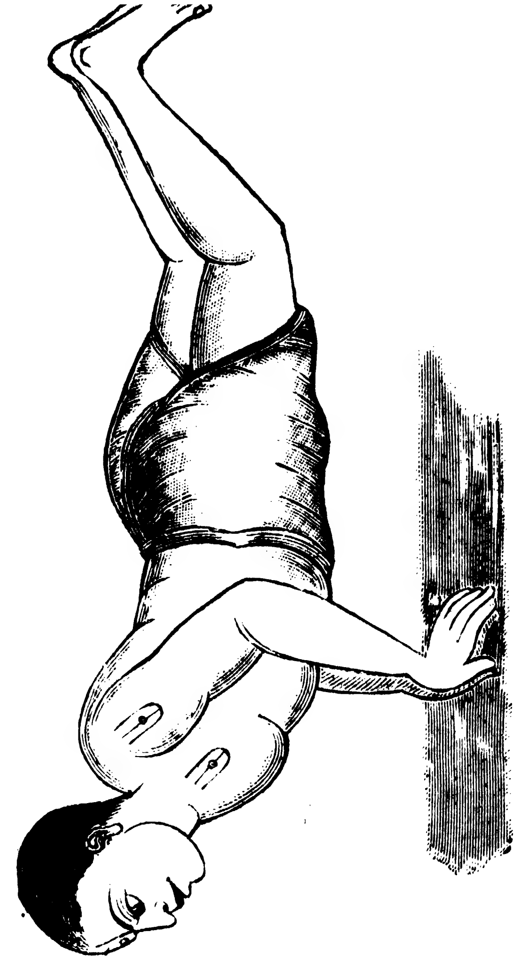
మత్స్యేంద్రాసనము - పుట. ౨౨



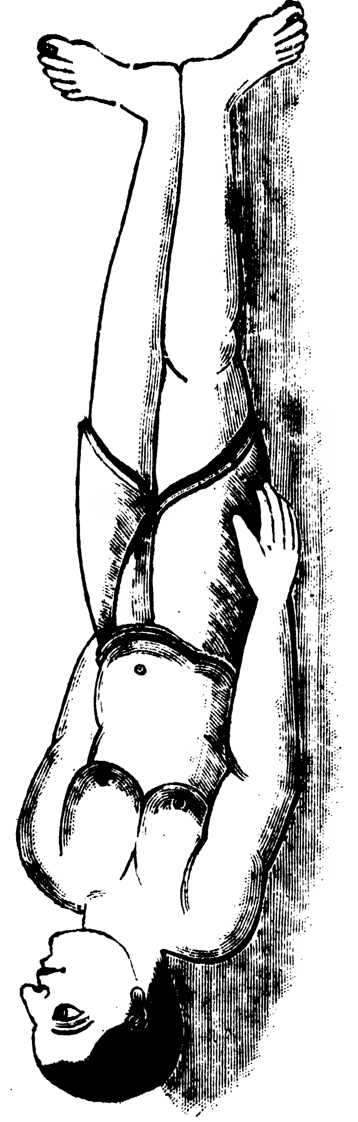
మత్స్యేంద్రాసనము - పుట. ౨౨



పశ్చిమతానాసనము - పుట. ౨౩



మయూరాసనము - పుట. ౨౪



శవాసనము - పుట. ౨౫



సిద్ధాసనము - పుట ౨౭

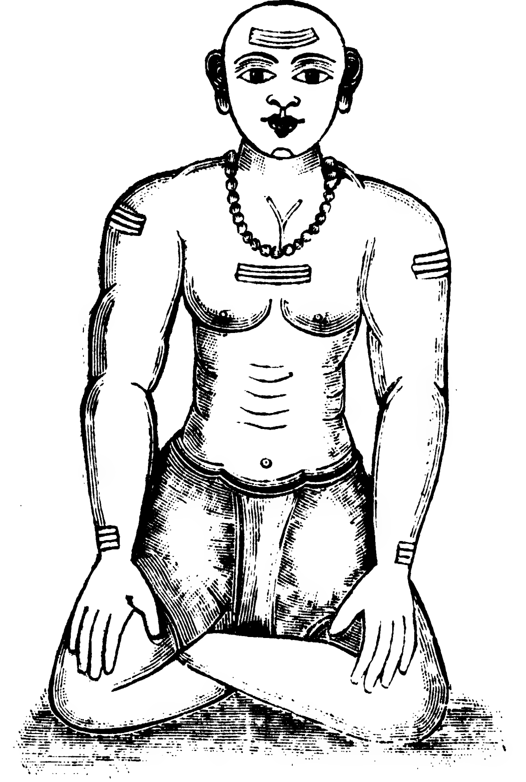


సిద్ధాసనము - పుట ౨౮



పద్మాసనము - పుట ౩౧





సింహాసనము - పుట ౩౮



భద్రాసనము - పుట, ౩౫

E



గోరక్షాసనము - పుట. ౩౫

6707

END OF
TITLE